धम्म डिजिटल ग्रन्थ-१३

"मा निवत्त अभिक्कम"

व्यावहारिक विपश्यना ध्यान

भाग २

उत्तरोत्तर चरणहरू



मूल लेखक

विश्वविख्यात सतिपट्ठान विपश्यनाचार्य
अग्गमहापण्डित महासी सयादो

अनुवादक

ठाकुर कृष्ण उप्रेती

"मा निवत्त अभिक्कम"

व्यावहारिक विपश्यना ध्यान

Practical Insight Meditation

भाग २

उत्तरोत्तर अभ्यासहरू

मूल लेखक:

विश्वविख्यात सतिपट्ठान विपश्यनाचार्य

अग्गमहापण्डित महासी सयादो

अनुवादक

ठाकुर कृष्ण उप्रेती

प्रकाशक



धम्म डिजिटल

धापाखेल, ललितपुर

नेपाल

पुस्तक : मूल बर्मी भाषाबाट
अंग्रेजीमा अनुवादित पुस्तक
'प्राक्टिकल इन्साइट मेडिटेशन'
भाग २ को नेपाली अनुवाद

प्रकाशक : धम्म डिजिटल
धापाखेल, ललितपुर
नेपाल

प्रकाशन दाता : च्याखाछेँ परिवार
छाउनी, काठमाडौँ

प्रथम संस्करण : ५०० प्रति

प्रकाशन वर्ष : बु. सं. २५६९, ने. सं. ११४६
वि. सं. २०८२, ई. सं. २०२६

मुद्रण : सिग्मा जनरल अफसेट प्रेस
साँचल, सनेपा, ललितपुर
फोनः ०१-५४५४०२९

समर्पण



सतिपट्ठान विपस्सना ध्यानका परमश्रद्धेय आचार्य,
विश्वविख्यात ध्यानगुरु, छट्ठ सङ्गायनाका
प्रश्नकर्ता, महोपकारक अग्गमहापण्डित
महास्थविर महासी सयादोमा
सादर समर्पित ।

आर्थिक दाताको शुभेच्छा

बुद्धजन्मभूमि नेपालमा बुद्धशिक्षाको प्रचारप्रसार एवं संवर्धन कार्यमा आजीवन लाग्नु भई दिवङ्गत हुनुभएका भन्ते, गुरुमां उपासक, उपासिकाहरू तथा हाम्रा पूज्य मातापितालगायत दिवङ्गतहरूको निर्वाण कामना गर्न चाहन्छौँ।

च्याखाछेँ परिवार
छाउनी, काठमाडौँ

प्रकाशकीय

बुद्ध जन्मभूमि नेपालमा बुद्धको शिक्षाबारे लेखिएका अमूल्य, अद्वितीय र महत्वपूर्ण कृतिहरूको संरक्षण, प्रचारप्रसार एवं समयानुकूल प्रविधिमैत्री बनाई चिरकालसम्म जगेर्ना गर्न ती कृतिहरूलाई डिजिटलाइज गरी इन्टरनेटको माध्यमबाट आममानिसको पहुँचमा सहज रूपमा पुऱ्याउने मूल उद्देश्यका साथ स्थापना भएको यस धम्मडिजिटलले विश्वविख्यात सतिपट्ठान विपश्यनाचार्य अग्गमहापण्डित महासी सयादोद्वारा लिखित बर्मी पुस्तकको अंग्रेजीमा अनुवाद "Practical Insight Meditation" भाग २ पुस्तकलाई विद्वान् श्री ठाकुर कृष्ण उप्रेतीज्यूले "व्यावहारिक विपश्यना ध्यान भाग–२" शीर्षक राखी नेपालीमा अनुवाद गर्नुभएको पुस्तकलाई यस धम्मडिजिटलबाट प्रकाशन गर्न पाउँदा हामीलाई हर्ष लागेको छ।

विपश्यना ध्यान भावना अभ्यास गर्न चाहने साधक साधिकाहरूलाई यस पुस्तकले मार्गनिर्देशन गर्ने र व्यावहारिक जीवनमा कसरी उपयोग हुन्छ भन्ने ज्ञान प्राप्त हुने कुरामा विश्वस्त छौं। यस पुस्तकका अनुवादकले परियत्ति शिक्षाका साथै पटिपत्ति शिक्षाको अभ्यास गरी बुद्धको मौलिक शिक्षालाई सबैले बुझ्न सकून् भन्ने हेतुले अनुवाद गर्नुभएको हो। तसर्थ यस पुस्तकले बुद्ध सासनिक कार्यमा योगदान गर्न सकोस् भनी मैत्रीपूर्ण शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छौं।

यस पुस्तक प्रकाशनको लागि सहयोगी दाता विपश्यना साधिका मङ्गला मानन्धर सपरिवार, च्याखाछेँ छाउनीलाई साधुवाद व्यक्त गर्दछौँ। यस पुस्तक तयार गर्न प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग गर्नुहुने सबैमा आभार व्यक्त गर्दै समयमै पुस्तक छापेर सहयोग गर्नुहुने सिग्मा जनरल अफसेट प्रेस परिवारलाई पनि धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौँ।

धम्म डिजिटल
धापाखेल बुद्ध विहार
मिति २०८२ माघ ०७

भवतु सब्ब मङ्गलं !!!

शुभकामना

अग्गमहापण्डित महासी सयादोद्वारा रचित *व्यावहारिक विपश्यना ध्यान भाग २* को नेपाली अनुवाद श्री ठाकुर कृष्ण उप्रेतीले सम्पन्न गर्नुभएकोमा उहाँलाई हार्दिक धन्यवाद तथा सधुवाद दिन चाहन्छु। यो अनुवाद बौद्ध साहित्यको क्षेत्रमा उल्लेखनीय योगदान हो।

मानवजातिका लागि विपश्यना ध्यान तथागत बुद्धको दिनुभएको अमूल्य उपहार हो, जसले चित्तको निर्मलीकरणका साथै निर्वाणको मार्गतर्फ अग्रसर गराउँदछ। यसप्रति विश्वभरि आकर्षण र जागरण दुवै बढिरहेको छ । बुद्धकालदेखि वर्तमान समयसम्म बर्माका ध्यानगुरुहरूले यसलाई शुद्ध रूपमा संरक्षण र प्रचार गर्दै आउनु भएको तथ्य सर्वविदितै छ । ती महान् गुरुहरूमध्ये महासी सयादो पनि एक हुनुहुन्छ, जसले विश्वका विभिन्न देशमा आफैले ध्यान शिविरहरू सञ्चालन गर्नुभयो।

उहाँले वि.सं. २०३९ मा नेपालको लुम्बिनीमा पहिलो विपश्यना शिविर आयोजना गर्नुभएको थियो। यसले नेपाली साधकहरूलाई ठूलो लाभ दियो र विपश्यनाप्रति जनचासो र जागरण बढायो। त्यसैको परिणामस्वरूप काठमाडौँमा अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रको स्थापना भयो। उहाँका प्रवचनहरू नेपाली तथा नेपालभाषामा प्रकाशित छन्। यसै श्रृङ्खलामा महासी सयादोद्वारा रचित *व्यावहारिक विपश्यना ध्यान भाग २* को नेपाली अनुवाद पनि अब नेपाली पाठकसमक्ष पुगेको छ।

अनुवादक ठाकुर कृष्ण उप्रेती शालीन र श्रद्धालु बुद्धशिक्षाका विद्यार्थी तथा साधक हुनुहुन्छ। लुम्बिनी विश्वविद्यालयबाट थेरवाद बुद्धधर्म तथा पालि बौद्ध अध्ययनमा स्नातकोत्तर उत्तीर्ण उहाँले *व्यावहारिक विपश्यना ध्यान* भाग १ को अनुवाद गएको वर्ष सम्पन्न गरी धम्म डिजिटलद्वारा प्रकाशित गरिएको थियो । यो वर्ष *व्यावहारिक विपश्यना ध्यान* भाग २ पनि प्रकाशित भएको छ। यस कार्यले उहाँको बुद्धधर्मप्रतिको गहिरो समर्पणको स्पष्ट देखिन्छ।

पुस्तकले विपश्यना अभ्यासका क्रममा उत्पन्न शङ्काहरूको ग्रन्थसम्मत समाधान प्रस्तुत गर्छ। पेटको फुल्ने–सुक्ने अवलोकनको

सरलता र ग्रन्थानुकूल स्पष्ट पारिएको छ। आनापानसति ध्यानको चार चतुष्कलाई सतिपट्ठानसँग जोडेर यसलाई विपश्यनाको मजबुत आधारका रूपमा स्थापित गरिएको छ। यसले साधकहरूको शङ्का निराकरण गर्दै गहन ज्ञान प्रदान गर्छ।

विपश्यना बुद्धशिक्षाको अभ्यासमा अनिवार्य रहेको कुरा पुस्तकले प्रभावकारी ढङ्गले उजागर गर्छ र निरन्तर साधनामा प्रेरित गर्छ। त्रिरत्न वन्दना र मेत्ता भावनाको विधि समावेश गरेर यसले विपश्यनासँग मेत्ताको घनिष्ठ सम्बन्धलाई पनि प्रकाश पारेको छ।

नेपाली भाषामा उपलब्ध यो ग्रन्थले नेपालीभाषी समुदायलाई विशेष रूपमा लाभान्वित गर्नेछ। परम्परागत रूपमा सीमित रहेको बुद्धधर्मको चासो अब समग्र नेपाली समाजमा फैलिने अपेक्षा गर्न सकिन्छ। श्री उप्रेतीको यो प्रयासले बौद्ध शिक्षाप्रति व्यापक श्रद्धा जगाउनेछ र दुःखबाट मुक्तिको मार्गमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्‍याउनेछ।

यस उत्कृष्ट अनुवादका लागि श्री ठाकुर कृष्ण उप्रेतीलाई पुनः हार्दिक बधाई दिन्छु। उहाँको निरन्तर प्रगति, सुख–शान्ति र दीर्घायुको कामना गर्दै आगामी दिनमा उहाँबाट थप मूल्यवान् बौद्ध ग्रन्थहरूको अनुवाद होस् भनी शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

भिक्षु निग्रोध महास्थविर
अध्यक्ष
थेरवाद बुद्धिष्ट एकाडेमी
मीनभवन, काठमाडौँ।

भूतपूर्व कोषाध्यक्ष
लुम्बिनी विकाश कोष
लुम्बिनी, नेपाल

२०८२ पौष १८ गते शुक्रबार

मन्तव्य

व्यावहारिक विपश्यना ध्यान (आधारभूत चरणहरू) को अनुवाद तथा प्रकाशनको दोस्रो वर्षमै यो व्यावहारिक विपश्यना ध्यान Practical Insight Meditation भाग २ (उत्तरोत्तर अभ्यासहरू) को अनुवाद र प्रकाशन विद्वान श्री ठाकुर कृष्ण उप्रेतीज्यूबाट भएकोमा उहाँलाई हार्दिक साधुवाद एवं धन्यवाद दिन चाहन्छु । पुस्तकको पाण्डुलिपि आद्योपान्त हेर्ने सुअवसर दिनुभएकोमा पनि हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छु । पहिलो पुस्तकमा जस्तै यसमा पनि बुद्ध शिक्षा एवं सतिपट्ठान विपस्सना ध्यानका प्राविधिक शब्दहरूलाई अलि अलि मिलाउने प्रयास गरें ।

परमश्रद्धेय विपस्सना आचार्य, छट्ठ संगायनाका प्रश्नकर्ता, विश्वविख्यात ध्यानगुरु, मानव समाजमा अत्यन्त दुर्लभ मानिने अरहत् गुणले युक्त, बुद्धशिक्षाका गहनतम व्याख्याता, महोपकारक, अग्गमहापण्डित महासी सयादो (भदन्त सोभन) महास्थविरज्यूको उपदेश संग्रहलाई सरल र सुबोध्य खस नेपाली भाषामा रूपान्तरण गर्नु भएर ठाकुरज्यूले नेपालीहरूलाई ठूलो गुन लाउनु भएको छ, किनकि यस पुस्तकमा विपस्सना ध्यानका उत्तरोत्तर चरणहरूको सूक्ष्म विवरणका साथै ती चरणहरू हासिल गर्ने तरिकाहरूको विस्तृत वर्णन पाइन्छ, जसबाट सच्चा विपश्यी साधकले आफ्नो साधना वा ध्यान अभ्यासको स्तर, स्थिति र उपलब्धिलाई आफू स्वयंले प्रत्यक्ष अनुभूत गर्न सक्षम बनाउन मद्दत गर्दछ ।

आनापानसति ध्यानबाटै विपस्सना ध्यानको अभ्यास गरिरहेको ठहरिने प्रमाणहरूको उल्लेखलाई प्रायः प्रचारमा नआएका कुरा हुन् भन्दा अत्युक्ति नहोला । पेट फुलेको र सुकेको हेर्नु वा ध्यान दिनुलाई विपस्सना भनिन्न कि भन्ने दुविधा रहेका जिज्ञासुहरूका लागि, त्यसो गर्नु पनि विपस्सना भन्दा अन्यथा नभएको, भन्ने यथेष्ट प्रमाणहरू पस्किएको यो पुस्तक परमश्रद्धेय महासी सयादोका अन्य पुस्तकहरू जत्तिकै अत्यन्तै सारगर्भित, महत्वपूर्ण एवं कल्याणकारी लाग्दछ । यस्तो गहन एवं

व्यावहारिक सन्देशहरूले युक्त यस पुस्तकको अनुवाद कार्यलाई साधुवाद दिनै पर्ने हुन्छ ।

दुईवटा विषयका स्नातक, दुईवटै विषयमा स्नातकोत्तर उपाधि हासिल गर्नुभएका, योग साधनाका योगी, प्रशिक्षक, लेखक एवं अनुवादक उहाँ श्री उप्रेतीज्यूको सिद्धहस्त कलमबाट बुद्धको अनुपम शिक्षा, विपश्यना ध्यानबारे व्यावहारिक निर्देशनको सूक्ष्म पक्षलाई उजागर गरिएको महत्वपूर्ण विषयवस्तुलाई पहिले झैं नेपाली साहित्यको भण्डारमा उपलब्ध हुनु अत्यन्त सुखद तथा सन्तोषको विषय मान्नुपर्छ । उहाँबाट यस्तै अन्य महत्वपूर्ण कृतिहरूको अपेक्षा गर्नु पनि असान्दर्भिक नहोला भन्ने ठान्दछु ।

मन्तव्य प्रस्तुत गर्ने सुअवसर प्रदान गर्नुभएकोमा श्री उप्रेतीज्यूप्रति भित्री हृदयबाट धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । उहाँको सुस्वास्थ्य, दीर्घजीवन एवं उत्तरोत्तर उन्नति प्रगतिको पनि कामना यस अवसरमा गर्दछु ।

मदन रत्न मानन्धर
चःमति, काठमाडौं
२०८२ मंसिर २४ गते

साधुवादका दुईशब्द

अग्गमहापण्डित महासी सयादोद्वारा लिखित व्यावहारिक विपश्यना ध्यान भाग २ (Practical Insight Meditatation Part 2) को नेपाली अनुवादक श्री ठाकुर कृष्ण उप्रेती साधुवादका पात्र हुनुहुन्छ । तथागत बुद्धको महत्वपूर्ण खोजको रूपमा रहेको चित्तलाई निर्मल पार्ने विपश्यना ध्यानको बारेमा संसारभरि नै जागरण आइरहेको छ। नेपालमा पनि यसको व्यापकरूपमा प्रचार हुने क्रममा रहेको छ । यस ध्यानलाई बुद्धकालीन समयदेखी सुरक्षित गरी शुद्धरूपमा प्रचार गर्ने कार्यमा बर्मा देशका ध्यानगुरुहरू लागिपरेको कुरा विज्ञहरूले बताउने गर्छन् । यस ग्रन्थका मूल लेखक अग्गमहापण्डित महासी सयादो विपश्यनाको ध्यानगुरुको रूपमा बर्मामा मात्र नभई संसारका विभिन्न देशहरूमा विपश्यना प्रचारार्थ आफै जानुभएर शिविरहरू संचालन गर्नुहुने महोपकारक गुरु हुनुहुन्छ।

बुद्ध जन्मस्थल नेपालमा वि. सं. २०३९ तिर आउनु भई सर्वप्रथम लुम्बिनीमा विपश्यना शिविर संचालन गर्नुभएको थियो । उहाँको यस शिविरबाट मानिसहरूलाई ठुलो लाभ प्राप्त भएको र मानिसहरूमा क्रमशः विपश्यना ध्यान प्रति चासो बढेको थियो, फलस्वरूप नेपालमा विपश्यना ध्यानलाई निरन्तरता दिनको लागि अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रको निर्माण भएको थियो । उहाँको प्रवचनलाई पुस्तकाकारको रूपमा धेरै प्रकाशित भइसकेको छ । नेपालभाषा तथा नेपालीभाषामा उहाँका महत्वपूर्ण पुस्तकहरू पाठक समक्ष आइसकेको छन् । यसै क्रममा व्यावहारिक विपश्यना ध्यान भाग २ पनि नेपाली भाषामा अनुवाद भएर पाठक समक्ष ल्याउने कार्य भएको छ । यस पुस्तकलाई जनमानसमा ल्याउन अनुवादकको रूपमा ठाकुर कृष्ण उप्रेती अगाडी आउनुभएको छ।

ठाकुर कृष्ण उप्रेती एक शालीन तथा श्रद्धावान् बुद्धशिक्षाका विद्यार्थीको रूपमा परिचित व्यक्तित्व हुनुहुन्छ। लुम्बिनी विश्वविद्यालय

अन्तर्गत विश्वशान्ति विहारमा सञ्चालित थेरवाद बुद्धधर्ममा स्नात्तकोतर गरेको लगत्तै पालि बुद्धिस्ट स्टडिजमा पनि स्नात्तकोत्तर तह उत्तीर्ण गर्नुभयो। बुद्धधर्मको दुई विषयमा स्नात्तकोत्तर गर्नुहुने उहाँले विपश्यनाकै सम्बन्धमा पहिलो भाग अनुवाद गरी निशुल्क वितरण गरिएको वर्ष दिन बित्न नपाउँदै अर्को भाग पनि अनुवाद गरी प्रकाशित हुनुले बौद्ध साहित्यको भण्डारमा महत्वपूर्ण योगदानको रूपमा लिन सकिन्छ। यस प्रयासले उहाँ बुद्धधर्मप्रति कति श्रद्धावान् रहनुभएको छ भन्ने बारेमा स्पष्ट छ।

यस पुस्तकमा विपश्यना वा सतिपट्ठान ध्यानको अभ्यासको क्रममा मानिसहरूलाई हुनसक्ने शंसयलाई हटाउनको लागि ग्रन्थ सम्मत रूपमा विश्लेषण गर्नु भएको छ। पेट फुलेको र सुकेको हेर्ने कार्य सरल, सहज मात्र नभई ग्रन्थानुकूल पनि छ भन्ने बारेमा यस पुस्तकले स्पष्ट पार्ने प्रयास गरेको छ। साथै आनापानस्सतिको बारेमा पनि यस पुस्तकमा महत्वपूर्ण जानकारी दिइएको छ। आनापानसतिको चार चतुष्कलाई चारवटा सतिपट्ठानसँग सम्बन्धित गरेर यस ध्यानविधिको महत्व र विपश्यनाको लागि यो एक परिपूरक वा आधारको रूपमा रहेको कुरा यस पुस्तकमा अगाडि सारिएको छ। यसरी आनापानस्सति र विपश्यना ध्यानको बारेमा महत्वपूर्ण जानकारीले विपश्यनाका साधकहरूको शंसय हट्ने र महत्वपूर्ण जानकारी पनि पाउने कुरामा विश्वस्त हुन सकिन्छ।

विपश्यना ध्यान बुद्ध शिक्षाको अभ्यासमा अपरिहार्य विषय भएको तथ्यलाई अझ प्रभावकारी रूपमा प्रष्ट गरी ध्यानप्रतिको अभ्यासमा निरन्तर लाग्नुपर्ने कुरामा पनि यस पुस्तकले जोड दिएको छ।

उहाँले त्रिरत्न वन्दनासँगै मेत्ता भावनाको विधि पनि समावेश गर्नु भएको छ। विपश्यनासँग मेत्ता भावनाको पनि महत्वपूर्ण सम्बन्ध रहेको कारणले मेत्ता वा मैत्री भावना सम्बन्धी विषय समावेश हुनुलाई पनि सान्दर्भिक रूपमा लिन सकिन्छ।

नेपाली भाषामा अनुवाद गरिएको यस पुस्तकले नेपाली भाषी दाजुभाइ दिदीबहिनीहरूलाई बढी लाभान्वित हुने कुरामा विश्वस्त हुन सकिन्छ। बुद्ध शिक्षा सार्वजनीन शिक्षा हो। बुद्ध नेपालमा जन्मनु भएता पनि धेरै अगाडि देखि बुद्धधर्मको संरक्षण तथा प्रचारमा नेपालको निश्चित समुदायको मात्र चासो रहेकोमा समग्र नेपालीहरूको चासो अभिवृद्धि हुने तवरले नेपालका परम्परागत बौद्ध समुदायसँग आवद्धता नभएता पनि बुद्धशिक्षाका साधकको रूपमा ठाकुर कृष्ण उप्रेतीबाट यस प्रकारका बौद्ध साहित्य निर्माण हुनुले समग्र नेपाली भाषिक समुदायहरूलाई पनि बुद्ध शिक्षाप्रति श्रद्धा जगाउने छ भन्ने आशा लिन सकिन्छ । नेपालमा बुद्धधर्मलाई व्यापक बनाएर दुःखमय संसारबाट त्राण पाउनको लागि यस पुस्तकले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने कुरामा विश्वास लिन सकिन्छ। यस्ता महत्वपूर्ण ग्रन्थको अनुवाद गर्नुभएका श्री ठाकुर कृष्ण उप्रेतीलाई हार्दिक साधुवाद दिँदै उहाँको उत्तरोत्तर प्रगति, सुखी र निरोगी जीवनको कामना गर्दछु र आगामी दिनहरूमा यस्तै महत्वपूर्ण ग्रन्थहरू थप्दै जान सकुन् भनेर शुभकामना पनि दिन चाहन्छु।

डा. त्रिरत्न मानन्धर
परियत्ति सद्धम्म कोविद
२०८२ आश्विन १९ गते आइतवार

अनुवादकको भनाइ

पालि बुद्धिस्ट स्टडिज्को लागि स्नातकोत्तर तहमा थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडेमी, मीनभवन, काठमाडौँमा पुःन सन् २०२३ मा भर्ना भई अध्ययन गर्ने क्रममा ११ देखि २२ अगस्ट, २०२४ सम्म अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, बुद्धनगरमा दस दिने विपश्यना सतिपट्ठान ध्यान-भावनाको शिविरमा सहभागी हुने अवसर मिल्यो । यस शिविरबाट फर्किएपछि महास्थविर महासी सयादो अग्गमहापण्डितद्वारा लेखिएको महत्वपूर्ण पुस्तक "Practical Vipassana Meditation" को नेपाली अनुवाद “व्यावहारिक विपश्यना ध्यान – आधारभूत चरणहरू” भाग १ को २०८१ सालको फाल्गुण महिनामा धम्म डिजिटलद्वारा प्रकाशित भएको थियो।

संयोगवश यसपाली पनि २०८२ आश्विन ३० गते अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, बुद्धनगरमा सतिपट्ठान ध्यान-भावनाको शिविरमा सहभागी भएर फर्किएपछि "Practical Vipassana Meditation" को दोस्रो भागको नेपाली अनुवाद “व्यावहारिक विपश्यना ध्यान – उत्तरोत्तर चरणहरू – भाग २” लाई सम्पन्न गर्ने अवसर मिल्यो। भाग १ झैं यसको नेपाली अनुवादलाई पनि सरल बनाउने कोशिस गरिएको छ।

महासी सयादोले दिनुभएका व्यावहारिक मार्ग-निर्देशनहरू र सो सम्बन्धी स्पष्टिकरण र प्रेरणादायी वचनहरूको सँगालोको रूपमा रहेको यो पुस्तकमा सतिपट्ठान ध्यान-भावनाका शिविरहरूमा दैनिक पाठ गरिने त्रिरत्न वन्दना, मैत्री भावना र पुण्यानुमोदनका पालि पाठ र तिनको नेपाली भावानुवाद पनि परिशिष्टमा समावेश गरिएको छ।

यस पुस्तकको "लेखकको प्रस्तावना" स्वयं बुद्धशिक्षाका महान् व्याख्याता एवं महोपकारक अग्गमहापण्डित महासी सयादो महास्थविरज्यूले लेख्नुभएको हो । यस प्रस्तावनामा लेखकले दुःखको कारण र दुःख-मुक्तिको उपायबारे बुद्धशिक्षाको मूलभूत विषयवस्तुलाई सारांशमा स्पष्ट गर्नुभएको छ। यसकारण यो भूमिका मननीय रहेको छ।

“व्यावहारिक विपश्यना ध्यान – आधारभूत चरणहरू” भाग १ मा महासतिपट्ठान सुत्तको मूल पालिपाठ र यसको भावानुवाद समावेश गरिएझैं यस भाग २ मा पनि सतिपट्ठान ध्यान-भावनालाई अझ

गहनरूपमा अध्ययन र चिन्त-मनन गर्ने योगीहरूको सुगमताका लागि आनापानसतिको मूल पालिपाठ र त्यसको भावानुवाद पनि यस पुस्तकमा समावेश गरिएको छ जुन पालि बुद्धिस्ट स्टडिज्को मेरो शोध-पत्र "आनापानसति सुत्तको शब्दानुवाद, भावानुवाद र व्याकरण व्याख्या" को एक अंश हो।

आफ्नो अमूल्य समय दिएर आफ्ना मन्तव्यहरू लेखिदिने मेरा आदरणीय गुरुवर्ग महास्थविर निग्रोध भन्तेज्यू, डा० त्रिरत्न मानन्धरज्यू र यस पुस्तकलाई अद्योपान्त हेरेर महत्वपूर्ण सझाव दिनुहुने प्राध्यापक मदन रत्न मानन्धरज्यूहरूप्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछु। साथै यो पुस्तकको प्रकाशकीय लेखिदिनु हुने पुस्तक प्रकाशक संस्था धम्म डिजिटल परिवार, धापाखेल, ललितपुरप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु।

सतिपट्ठान ध्यान-भावनाको सैद्धान्तिक र व्यावहारिक पक्षको अध्ययन गर्ने सबैका लागि यो हाते-पुस्तकको रूपमा उपयोगी हुनेछ भन्ने आशा गरेको छु। साथै यस पुस्तकको निरन्तर अध्ययन र यहाँ दिइएका मार्ग निर्देशनहरूको यथार्थ चिन्तन-मननबाट सबै विपश्यना ध्यान-साधक योगीहरूलाई आफ्नो नियमित ध्यान-भावनाको अभ्यासमा प्रेरणा, उत्साह र बल प्राप्त होस् र यो ग्रन्थ सबैका लागि निर्वाणतर्फ उन्मुख हुन सहयोगी बनोस् भन्ने कामना गर्दछु।

अन्त्यमा, यस पुस्तकमा हुन गएका भाषागत तथा अन्य सबै खाले त्रुटिहरूका लागि क्षमा याचना गर्दै विपश्यना ध्यानका महान् आचार्य महासी सयादो र यस परम्पराका सबै सतिपट्ठान विपश्यना ध्यानका आचार्यहरू, गुरुहरू, भिक्षुहरू, गुरुमांहरू र अग्रज उपासक-उपासिकाहरूप्रति म हार्दिक श्रद्धा-नमन अर्पण गर्न चाहन्छु।

चिरं तिट्ठतु सद्धम्मो। भवतु सब्ब मङ्गलं।

ठाकुर कृष्ण उप्रेती

शङ्खमूल, गणेशमार्ग

नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं - ३१

२०८२ आश्विन ८ गते बुधवार

लेखकको प्रस्तावना

दुःख कसैलाई मन पर्दैन र सबैले सुख खोज्छन् भन्नु एउटा स्वयं सिद्ध सत्य हो। हाम्रो यस संसारमा, मानव जातिले दुःखको रोकथाम र निवारण गर्न र सुखको आनन्द लिनको लागि हर सम्भव प्रयास गरिरहेको छ। तैपनि, तिनीहरूका प्रयासहरू मुख्यतया भौतिक माध्यमबाट शारीरिक भलाइतिर निर्देशित छन्। आखिर सुख भनेको मनोदशा अर्थात् मानसिक स्थितिद्वारा निर्धारित हुन्छ, तैपनि थोरै मानिसले मात्रै मानसिक विकासको लागि सही सोच-विचार गर्दछन् र त्यो भन्दा पनि अझ कम मानिसले मानसिक विकासको लागि गम्भीरतापूर्वक अभ्यास गर्दछन्।

यस तथ्यलाई बुझाउनको लागि, आफ्नो शरीरको सरसफाइ तथा सफाइ गर्ने सामान्य बानीहरू, खाना, लुगा र बासको अन्तहीन खोज एवं जीवनको भौतिक स्तर माथि उठाउनको लागि, खेलकुद र सञ्चारका माध्यमहरू सुधार गर्न, रोग र रोगहरूको रोकथाम र उपचारको लागि हासिल गरिएका उल्लेखनीय प्राविधिक प्रगतिलाई उल्लेख गर्न सकिन्छ। यी सबै प्रयासहरू मुख्य रूपमा शरीरको हेरचाह र पोषणसँग सम्बन्धित छन्। तिनीहरू अत्यावश्यक छन् भनेर बुझ्नुपर्छ। तर, यी मानवीय प्रयास र उपलब्धिहरूले बुढेसकाल र रोग, घरेलु कष्ट र आर्थिक समस्याहरू, सारांशमा, चाहना र इच्छाहरू पूरा गर्न नसकिने दुःखलाई कम गर्न वा उन्मूलन गर्न सम्भव छैन। यस प्रकृतिका पीडा वा दु:खहरूलाई भौतिक साधनहरूद्वारा हटाउन सकिँदैन; मनको तालीम र मानसिक विकासले मात्रै तिनीहरूलाई हटाउन सकिन्छ।

तब के स्पष्ट हुन्छ भने मनको शान्ति, स्थायित्व र शुद्धिको लागि सही मार्गको खोजी गरिनुपर्दछ। यो मार्ग २,५०० वर्ष पहिले भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएको प्रख्यात प्रवचन महासतिपट्ठान सुत्तमा पाइन्छ। बुद्धले यसरी घोषणा गर्नुभयो:

"प्राणीहरूको शुद्धिका लागि, दु:ख र विलापबाट मुक्त हुनका लागि, पीडा र शोकको उन्मूलन गर्नका लागि, सही मार्गमा पुग्नका लागि र

निर्वाण प्राप्तिको लागि चार सति वा स्मृति प्रस्थान (ध्यान-भावना) नै एकमात्र (विकल्परहित) मार्ग हो।"

सति वा स्मृति ध्यानका चारवटा महत्वपूर्ण जगहरू वा आधारहरू हुन्:- १) कायानुपश्यना, २) वेदनानुपश्यना, ३) चित्तानुपश्यना र ४) धर्मानुपश्यना।

नि:सन्देह, सुखको खोजीमा लागेकाहरूले आफ्नो दुःखको कारणको रूपमा रहेका मनका अशुद्धिहरू हटाउनका लागि यो मार्गको अवलम्बन गर्नुपर्दछ।

यदि कसैलाई दु:ख र विलापमाथि विजय प्राप्त गर्न चाहन्छौ ? भनी सोधियो भने उसले निश्चय नै "हो" भन्नेछ। त्यसोभए, उसले मात्र होइन, सबैले यी (माथि उल्लेख गरिएका) ध्यानका चार स्मृति प्रस्थानहरूको अभ्यास गर्नुपर्दछ। यदि कसैलाई पीडा र शोकलाई हटाउन चाहन्छौ ? भनी सोधियो भने उसले "हो" भनेर जवाफ दिन हिचकिचाउँदैन। त्यसोभए, उसले मात्र होइन, सबैले यी ध्यानका चार स्मृति प्रस्थानहरूको अभ्यास गर्नुपर्दछ।

यदि कसैलाई के ऊ सही मार्गमा पुग्न चाहन्छ ?, के ऊ निर्वाण प्राप्त गर्न चाहन्छ ? भनी सोधियो भने, जुन पूर्णरूपमा बुढ्यौली, जरा, मृत्यु र सबै पीडाहरूबाट मुक्त भएको अवस्था हो, उसले अवश्य पनि "हो" भनी सकारात्मक उत्तर दिनेछ। त्यसोभए, उसले मात्र होइन, सबैले यी ध्यानका चार स्मृति प्रस्थानहरूको अभ्यास गर्नुपर्दछ।

सति वा स्मृति ध्यानका चारवटा जग वा आधारहरूको कसरी अभ्यास गर्ने ? महासतिपट्ठानसुत्तमा बुद्धले भन्नुभएको छ, "कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना र धर्मानुपश्यना ध्यान-भावनाको अभ्यास गरिराख।"

तैपनि, एक योग्य शिक्षकको मार्गनिर्देशनबिना, एकाग्रता र विपश्यनाको विकासमा प्रगति गर्नको लागि यी ध्यान-भावनाहरूलाई व्यवस्थित रूपमा अभ्यास गर्न औसत व्यक्तिहरूलाई सजिलो हुनेछैन। थाटोनका परम पूज्य मिङ्गुन जेतवन सयादोको व्यक्तिगत मार्गदर्शनमा

सतिपट्ठान ध्यान-भावनाको सबैभन्दा गहन व्यावहारिक पाठ्यक्रम पूरा गरिसकेपछि मैले सन् १९३८ देखि नै हजारौँ योगीहरूलाई व्यक्तिगत निर्देशनका साथै पुस्तकहरू र व्याख्यानहरू मार्फत् ध्यान-विधिको प्रशिक्षण दिएको छु। पहिलेका ब्याचका व्यक्तिहरूको अनुरोधको पालना गर्दै, जसले मेरो व्यक्तिगत शिक्षाबाट लाभ उठाएका थिए, मैले विपश्यना ध्यानको बारेमा दुई खण्डमा एउटा ग्रन्थ लेखें। यो ग्रन्थ सन् १९४४ मा पूरा भएको थियो र यसका सात संस्करणहरू प्रकाशित भइसकेका छन्। अध्याय पाँच बाहेक सबै अध्यायहरूमा पालि ग्रन्थहरू, अट्ठकथाहरू र टीकाहरूको सन्दर्भमा शोध प्रबन्धहरू र छलफलहरू गरिएका छन्। अध्याय पाँचमा मैले विशुद्धिमार्ग र केही अन्य ग्रन्थहरूसँग मिल्दोजुल्दा मुख्य विशेषताहरू बताउँदै, कसरी सुरु गर्ने र त्यसपछि चरणबद्ध कसरी अगाडि बढ्ने भनेर मेरा विद्यार्थीहरूले सजिलैसँग बुझ्न सक्ने गरी सरल भाषामा लेख्ने निधो गरें।

प्रस्तुत यो पुस्तक उक्त अध्याय पाँचको अंग्रेजी अनुवाद हो। बर्मी मूलभाषामा लेखिएका पहिलो चौध पृष्ठहरू विदेशबाट हाम्रो ध्यान केन्द्रमा आएकाहरूको हितको लागि मेरा पुराना विद्यार्थी ऊ पे थिनले १९५४ मा अंग्रेजीमा अनुवाद गरेका थिए। बर्मी मूलभाषाको पृष्ठ १५ देखि ५१ सम्म मेरा एक शिष्य र समर्थक (दायक) म्यानाउङ ऊ थिनद्वारा श्रद्धेय न्यानपोनिक महाथेरको इच्छा अनुसार अंग्रेजीमा अनुवाद गरिएको थियो। संयोगवश, यहाँ के उल्लेख गर्न सकिन्छ भने हाम्रो ध्यान केन्द्र, सासन यइताको क्षेत्रफल लगभग चौबीस एकड छ, जहाँ ध्यान शिक्षकहरू र योगीहरू, भिक्षुहरू साथै दुवै सामान्य पुरुष र महिलाहरू बस्नका लागि पचासभन्दा बढी भवनहरू छन्।

श्रद्धेय न्यानपोनिक महाथेरले आफ्ना बहुमूल्य सुझावहरूको पुष्टि गर्दै यस अनुवादलाई अन्तिम साहित्यिक रूप दिनुभयो। ऊ पे थिनको अनुवाद एक अमेरिकी बौद्ध महिला मिस मेरी म्याकोलमद्वारा परिमार्जन र सुधार गरिएको थियो। उसले बर्मी विहार, बोध-गया, विहार, भारतमा अनागारिक मुनिन्द्रको मार्गदर्शनमा सतिपट्ठान ध्यान-भावनाको अभ्यास गरिन्। अनागरिक मुनिन्द्र लामो समय हामीसँगै बसे। उहाँले हामीलाई अवलोकन र अनुमोदनको लागि उनको संशोधन पठाउनुभयो। त्यसपछि

यसलाई श्रद्धेय न्यानपोनिक महाथेरकहाँ पठाइयो । तसर्थ, यो पुस्तक उपरोक्त दुईवटा अनुवादहरूको समन्वय र संयुक्त प्रकाशन हो, यसमा मेरो प्रस्तावना थपिएको छ ।

पहिले उल्लेख गरिएझैं मेरो बर्मी ग्रन्थको अध्याय पाँच सामान्य भाषा शैलीमा लेखिएको थियो । म यहाँ के भन्न चाहन्छु भने यस पुस्तकमा पालि नामहरू नराखीकन उल्लेख गरिएका सैद्धान्तिक शब्दावलीहरूको श्रद्धेय न्यानपोनिक महाथेरद्वारा पालि ग्रन्थबाट अङ्ग्रेजीमा अनुवादित “विपश्यनाको प्रगति” मा पूर्णरूपमा व्याख्या गरिएको छ । उहाँको पुस्तक 'द हार्ट अफ बुद्धिस्ट मेडिटेशन' आफैमा यस महत्वपूर्ण विषयमा जानकारी र निर्देशन दिने एक यथार्थ भण्डार हो ।

अन्तमा, म के भन्न चाहन्छु भने म यस पुस्तकको प्रकाशनको लागि जिम्मेवार व्यक्तिहरूका साथै यस पुस्तकको अनुवाद र संशोधन गर्ने व्यक्तिहरूको सेवाको उच्च सम्मान गर्दछु । दोस्रो, यस पुस्तकका पाठकहरूलाई यसमा रहेको सैद्धान्तिक ज्ञानसँग सन्तुष्ट नरहन, तर त्यो ज्ञानलाई व्यवस्थित र दिगो अभ्यासमा लागू गर्न आग्रह गर्दछु । र तेस्रो, उनीहरूले चाँडै अन्तरदृष्टि प्राप्त गरून् र भगवान् बुद्धले महासतिपट्ठान सुत्तको प्रस्तावनामा उल्लेख गरेका सबै लाभहरू उपभोग गरून् भन्ने मेरो हार्दिक कामना व्यक्त गर्दछु ।

भदन्त सोभन (अग्गमहापण्डित)
महासी सयादो
सासना यइता – १६
हर्मिटेज रोड, रङ्गुन, बर्मा
१ अक्टोबर १९७०

विषय-सूची



नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

व्यावहारिक विपश्यना ध्यान

भाग २

उत्तरोत्तर अभ्यास

विपश्यनाका चरणहरू

शरीर र मनको विश्लेषणात्मक ज्ञान

जब माथि (व्यावहारिक विपश्यना ध्यान, आधारभूत चरणहरूमा) उल्लेख गरिए अनुसार, लगनशील अभ्यासद्वारा सजगता (स्मृति) र एकाग्रता बढ्छ, ध्यान गर्ने व्यक्तिले वस्तु र त्यसलाई जान्ने प्रक्रियाको युगल घटनालाई स्पष्टरूपमा थाहा पाउन थाल्छ । जस्तैः फुल्ने (उठ्ने) प्रक्रिया र त्यसको जानकारी, सुक्ने (झर्ने) प्रक्रिया र त्यसको जानकारी, बस्ने प्रक्रिया र त्यसको जानकारी, मोड्ने प्रक्रिया र त्यसको जानकारी, तन्काउने प्रक्रिया र त्यसको जानकारी, उठाउने प्रक्रिया र त्यसको जानकारी, राख्ने प्रक्रिया र त्यसको जानकारी ।

एकाग्र ध्यान (स्मृति) मार्फत् उसले प्रत्येक शारीरिक र मानसिक प्रक्रियालाई भिन्न रूपमा बुझ्न थाल्छः "फुल्ने (उठ्ने) गति एउटा प्रक्रिया हो; त्यसको जानकारी अर्को प्रक्रिया हो । सुक्ने (झर्ने) एउटा प्रक्रिया हो; त्यसको जानकारी अर्को प्रक्रिया हो ।"

उसले के महसुस गर्दछ भने प्रत्येक जानकारी को स्वभाव "वस्तुतर्फ जानु" हो । यस्तो अनुभूति मनको विशेष कार्यलाई सङ्केत गर्छ, जसले कुनै वस्तुतर्फ झुकाव हुने वा त्यसलाई जान्ने काम गर्दछ । के जान्नुपर्दछ भने

जति स्पष्ट रूपमा भौतिक वस्तुहरूलाई देखिन्छ, उति नै स्पष्ट रूपमा जान्ने मानसिक प्रक्रियाहरूलाई पनि देख्न सकिन्छ। यो तथ्य "विसुद्धिमग्ग" मा उल्लेख गरिएको छ:

यथा यथा हिस्स रूपं सुविक्खालितं होति निज्जटं सुपरिसुद्धं, तथा तथा तप्पच्चनीककिलेसा सन्निसीदन्ति, कद्दमुपरि उदकं विय चित्तं पसन्नं होति। तदारम्मणा अरूपधम्मा सयमेव पाकटा होन्ति।

(विसुद्धिमग्ग, १८.१५)

जसरी कुनै रूप राम्रोसँग पखालिएको, उल्झनरहित र पूर्णरूपमा शुद्ध हुन्छ, त्यसरी नै त्यसका विपरीत रहेका क्लेशहरू (मानसिक अशुद्धिहरू) साम्य हुन्छन्, जसरी हिलोमाथि रहेको पानी स्वच्छ हुन्छ, त्यसरी नै मन पनि शुद्ध (सफा) हुन्छ। त्यस आरम्मणद्वारा अरूपधर्महरू (अभौतिक परमार्थ तत्वहरू) स्वयं प्रकट हुन्छन्।

(विसुद्धिमार्ग, १८.१५)

जब ध्यान गर्ने व्यक्तिले शारीरिक प्रक्रिया र मानसिक प्रक्रियाको भिन्नता बुझ्न थाल्छ, यदि ऊ साधारण व्यक्ति हो भने पनि, उसले प्रत्यक्ष अनुभवबाट यस्तो विचार गर्न सक्नेछ:

"फुल्ने (उठ्ने) प्रक्रिया छ र यसलाई थाहा पाउने प्रक्रिया छ; सुक्ने (झर्ने) प्रक्रिया छ र यसलाई थाहा पाउने प्रक्रिया छ। यी बाहेक अरू केही छैन। **'पुरुष'** वा **'महिला'** शब्दले पनि यही प्रक्रियालाई जनाउँदछ; यहाँ कुनै **'व्यक्ति'** वा **'आत्मा'** छैन।"

तर, यदि ऊ सुशिक्षित व्यक्ति हो भने, उसले भौतिक प्रक्रियालाई विषयको रूपमा र मानसिक प्रक्रियालाई त्यसलाई बोधको (जान्ने कामको) रूपमा प्रत्यक्ष ज्ञानबाट यस्तो विचार गर्न सक्नेछ: *"साँचो कुरा के हो भने त्यहाँ शरीर र मन मात्र छन्। यी बाहेक **'पुरुष'** वा **'महिला'** भन्ने कुनै स्वतन्त्र अस्तित्व छैन। ध्यान गर्दै जाँदा एक भौतिक प्रक्रिया देखिन्छ, जसलाई जान्ने एक मानसिक प्रक्रिया हुन्छ; र यही जोडीलाई (जानिने वस्तु र जान्ने कर्मलाई) मात्रै परम्परागत भाषामा **'सत्ता'**, **'व्यक्ति'**, **'आत्मा'**, **'पुरुष'** वा **'महिला'** भनिन्छ। तर, यो दुई प्रक्रियाबाहेक, **'व्यक्ति'** वा **'सत्ता'**, **'म'** वा **'अर्को'**, **'पुरुष'** वा **'महिला'** भन्ने कुनै भिन्न अस्तित्व*

छैन।" जब यस्ता विचारहरू उत्पन्न हुन्छन्, योगीले (ध्यान गर्ने व्यक्तिले) "**विचार गर्दै छु, विचार गर्दै छु**" भनेर जान्नुपर्दछ र फेरि पेटको फुल्ने (उठ्ने), सुक्ने (झर्ने) आदि (प्रक्रिया) लाई अवलोकन गरिरहनुपर्दछ।[१]

सर्तपरक विवेकद्वारा ज्ञान

ध्यानमा थप प्रगति भएपछि शारीरिक गतिविधि हुनुभन्दा पहिले नै मनको उद्देश्य (अभिप्राय) स्पष्ट रूपमा देखिन्छ । योगीले (ध्यान गर्ने व्यक्तिले) सबैभन्दा पहिले सो उद्देश्यलाई थाहा पाउँदछ । तथापि उसले अभ्यासको सुरुवातमै "**उद्देश्य राख्दैछु, उद्देश्य राख्दैछु**" (उदाहरणका लागि, हात मोड्ने) भनेर थाहा पाएतापनि त्यस बखत उसले त्यो चेतन अवस्थालाई स्पष्ट रूपमा थाहा पाउन (छुट्याउन) सक्दैन । अब यस उन्नत अवस्थामा उसले मोड्ने उद्देश्यसहितको चेतनालाई स्पष्ट रूपमा थाहा पाउँदछ । त्यसैले उसले पहिले शारीरिक गतिविधि गर्ने उद्देश्यलाई थाहा पाउँदछ र त्यसपछि मात्र विशेष शारीरिक गतिविधिलाई थाहा पाउँदछ ।

सुरुवातमा उद्देश्यलाई थाहा पाउन छुटाएकाले उसलाई के लाग्छ भने शारीरिक गतिविधि मनले त्यसलाई जान्नुभन्दा छिटो (पहिले) हुन्छ । अब यस उन्नत अवस्थामा मन नै अग्रगामी देखिन्छ । ध्यान गर्ने व्यक्तिले सजिलै मोड्ने, तन्काउने, बस्ने, उभिने, हिंड्ने आदि कार्यको उद्देश्यलाई (मानसिकरूपले) थाहा पाउँदछ । उसले स्पष्टरूपमा वास्तविक मोड्ने, तन्काउने आदि गतिविधिहरू थाहा पाउँदछ । यसरी उसले के बुझ्छ भने शारीरिक प्रक्रियालाई जान्ने (थाहा पाउने) मनको प्रक्रिया शारीरिक गतिविधिको तुलनामा छिटो हुन्छ । उसले प्रत्यक्ष रूपमा के अनुभव गर्दछ भने शारीरिक प्रक्रिया पूर्ववर्ती उद्देश्यपछि मात्र उत्पन्न हुन्छ । फेरि उसले प्रत्यक्ष अनुभवबाट के पनि थाहा पाउँदछ भने "**गर्मी छ, गर्मी छ**" वा "**चिसो छ, चिसो छ**" भनी थाहा पाउँदै गर्दा तातो वा चिसोको तीव्रता बढ्न सक्छ ।

नियमित र स्वतः उत्पन्न हुने शारीरिक गतिविधिहरू, जस्तै पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (झर्ने) गतिविधिमा ध्यान गर्दा उसले एकपछि अर्को निरन्तररूपमा बोध गर्दछ (थाहा पाउँदछ) । उसले आफ्नो मनमा देखा

पर्ने बिम्बहरू, जस्तै बुद्ध, अरहन्त, वा शरीरमा उत्पन्न हुने कुनै पनि संवेदनाहरू (जस्तै, चिलाइ, दुखाइ, ताप, आदि) ती उत्पन्न हुने ठाऊँमा ध्यान दिएर थाहा पाउँदछ। एउटा संवेदना लगभग मेटिन नपाउँदै अर्को उत्पन्न हुन्छ र उसले (ती) सबैलाई त्यसै अनुसार जानकारी राख्दछ। हरेक वस्तु उत्पन्न हुँदा जानकारी लिने क्रममा उनलाई के थाहा हुन्छ भने जान्ने मानसिक प्रक्रिया कुनै वस्तुमा निर्भर हुन्छ। कहिलेकाहीँ पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (झर्ने) प्रक्रिया यति मन्द हुन्छ कि उसले केही थाहा पाउन सक्दैन। त्यस बेला उसलाई के लाग्छ भने वस्तुबिना कुनै पनि जान्ने प्रक्रिया हुन सक्दैन।

यदि पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (झर्ने) प्रक्रिया स्पष्टरूपमा जान्न (थाहा पाउन) सकिएन भने, उसले बस्ने र छुने वा पल्टने र छुने कुरालाई थाहा पाउनुपर्दछ। छुने कुरालाई पालैपालो थाहा पाउनु उचित हुन्छ। उदाहरणका लागि, "**बस्दै छु**" भनेर थाहा पाएपछि शरीरका विभिन्न ठाउँमा उत्पन्न हुने स्पर्श संवेदनाहरूलाई जान्नु (थाहा पाउनु) पर्दछ। त्यसैगरी देख्ने, सुन्ने आदि प्रक्रियाहरू थाहा पाउँदा ध्यान गर्ने व्यक्तिले स्पष्टरूपमा के बुझ्न थाल्दछ भने "**देख्ने**" प्रक्रिया आँखा र दृश्य वस्तुको सम्पर्कबाट उत्पन्न हुन्छ, "**सुन्ने**" प्रक्रिया कान र ध्वनिको सम्पर्कबाट उत्पन्न हुन्छ, इत्यादि।

उसले अझ गहन विचार (चिन्तन) गर्दछ: "मोड्ने, तन्काउने आदि भौतिक प्रक्रियाहरू मोड्न, तन्काउन उद्देश्य राख्ने मानसिक प्रक्रियाहरूपछि मात्र उत्पन्न हुन्छन्। "उसले विचार गर्दै जान्छ: "ताप वा चिसोपनको तत्वका कारण शरीर तातो हुन्छ वा चिसो हुन्छ; शरीर खाना र पोषणमा निर्भर रहन्छ; चेतना उत्पन्न हुन्छ, किनभने त्यहाँ बोध गरिने वा थाहा पाइने वस्तुहरू छन्; देखाइ (देख्ने क्रिया) दृश्य वस्तुहरूबाट उत्पन्न हुन्छ; सुन्ने प्रक्रिया ध्वनि र सुन्ने इन्द्रियका कारण हुन्छ, आदि। किनभने आँखा, कान आदि ज्ञानेन्द्रियहरू कारणात्मक तत्वहरूको रूपमा अवस्थित छन्। अभिप्राय (चैतसिक) र अवबोध (थाहा पाउने प्रक्रिया) पहिलेका अनुभवहरूबाट उत्पन्न हुन्छन्; सबै प्रकारका अनुभूतिहरू (संवेदनाहरू) पहिलेका कर्महरूको परिणामस्वरूप उत्पन्न हुन्छन्।

किनभने जन्मदेखिनै भौतिक र मानसिक प्रक्रियाहरू निरन्तर भइरहेका छन्। यस शरीर र मनलाई सिर्जना गर्ने कोहीपनि छैन र त्यो सबैको कारण तत्त्व हुन्छ। "यस्ता विचारहरू ध्यानीलाई कुनै पनि वस्तु उत्पन्न हुँदै गर्दा (मनमा) आउँदछन्। चिन्तन गर्न समय लिनको लागि उसले यसो गर्न रोक्दैन। जब बोध गरिने वस्तुहरू उत्पन्न हुन्छन्, यी विचारहरू यति छिटो आउँछन् कि तिनीहरू स्वचालित जस्तै लाग्छन्। त्यसकारण, ध्यानले "**विचार गर्दै छु, विचार गर्दै छु**", "**चिन्दै छु, चिन्दै छु**" भनेर बोध गर्नुपर्दछ र सधैँझैँ निरन्तर वस्तुहरूलाई अवलोकन गरिरहनुपर्दछ।

यसरी चिन्तन (विचार) गरेपछि अवलोकन गरिएका भौतिक प्रक्रिया र मानसिक प्रक्रिया अघिल्ला उही प्रकृतिका प्रक्रियाद्वारा अनुबन्धित हुन्छन्, ध्यानीले अझ गहिरो रूपमा के विचार गर्दछ भने अघिल्लो जन्महरूमा शरीर र मन पूर्ववर्ती कारणहरूद्वारा ससर्त बाँधिएका थिए र आगामी जन्महरूमा पनि शरीर र मन त्यही कारणहरूबाट उत्पन्न हुने-छन्। यस द्वैध प्रक्रियाबाट बाहिर कुनै छुट्टै "**अस्तित्व**" वा "**व्यक्ति**" छैन; केवल कारणहरू र प्रभावहरू नै घटित भइरहेका छन्। यस्ता विचारहरूलाई पनि ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्नुपर्दछ र ध्यानलाई पूर्ववत् निरन्तरता दिनुपर्दछ।[२] तीव्र बौद्धिक प्रवृत्ति भएका व्यक्तिहरूमा यस्ता विचारहरू धेरै उत्पन्न हुन सक्छन्, यस्ता बौद्धिक झुकाव नभएकाहरूमा कम हुन सक्छन्। जस्तोसुकै भएतापनि, ती विचारहरूलाई ऊर्जाशीलरूपमा बोध गर्नुपर्दछ। ती विचारहरूको निरन्तर अवलोकन गर्दा, ती क्रमशः घट्दै जाने परिणाम हुनेछ र यस्ता अत्यधिक चिन्तनहरूद्वारा विपश्यनालाई कुनै बाधाबिना अगाडि बढ्न सहयोग गर्नेछ। यहाँ न्यूनतम विचारहरू नै पर्याप्त हुने कुरालाई मान्नुपर्दछ।"

जब ध्यानको तीव्ररूपमा अभ्यास गरिन्छ, ध्यान गर्ने व्यक्तिले अत्यधिक असहनीय संवेदनाहरू अनुभव गर्न सक्छ, जस्तै चिलाउने, दुख्ने, ताप, भारीपन वा कठोरता। यदि सचेत रूपमा बोध गर्न बन्द गरियो भने, यस्ता संवेदनाहरू हराउँदछन्। जब पुनः बोध गर्न वा थाहापाउन थालिन्छ, तिनीहरू फेरि देखा पर्दछन्। यस्ता संवेदनाहरू शरीरको प्राकृतिक संवेदनशीलताको कारण उत्पन्न हुने हुन्छन् र (ती) कुनै रोगका

लक्षण होइनन् । यदि तिनीहरूलाई तीव्र ध्यानद्वारा बोध गरियो भने तिनीहरू बिस्तारै कम हुँदै जान्छन् ।

फेरि, ध्यानीले कहिलेकाहीँ आफ्नै आँखाले देखेझैँ सबै प्रकारका दृश्यहरू देख्दछ, उदाहरणको लागि, उज्यालो ज्योतिसहित दृश्यमा बुद्धको आगमन; आकासमा भिक्षुहरूको जुलुस, चैत्यहरू (स्तूपहरू), बुद्धका मूर्तिहरू; प्रियजनहरूसँग भेट; रूखहरू, वनजङ्गलहरू, पहाडहरू, बगैँचाहरू, भवनहरू; सडेगलेका लाशहरू आफ्नो आमनेसामने हुनु, हड्डी-अस्थिपञ्जरहरू, भवनहरूको विनास, मानव शरीरहरूको विलय; आफ्नै शरीर सुन्निएको, रक्ताम्मे भएको, टुक्रा-टुक्रा भएको, अस्थिपञ्जर मात्र रहेको; शरीरका आन्द्रा, भित्री अङ्गहरू र कीटाणुहरूको दृश्य; स्वर्ग र नरकका प्राणीहरूको दृश्य, आदि ।

यी (देखिएका वस्तुहरू) केही पनि होइनन्, तर तीव्र एकाग्रताद्वारा उत्पन्न गरिएका कल्पनाहरू मात्र हुन् । तिनीहरू कसैले सपनामा देखेका वस्तुहरू जस्तै हुन् । तिनीहरूलाई स्वीकार गर्नु वा तिनीहरूको आनन्द लिनु आवश्यक छैन, न त डराउनु नै आवश्यक हुन्छ । ध्यान गर्ने क्रममा देखा परेका यी वस्तुहरू वास्तविक होइनन्; ती केवल बिम्बहरू वा कल्पनाहरू हुन् । जबकि तिनीहरूलाई देख्ने मन भने वास्तविक हो । तर शुद्ध मानसिक प्रक्रियाहरू, जसको पाँच इन्द्रिय संवेदनाहरूसँग कुनै सम्बन्ध हुँदैन, तिनीहरूलाई सजिलै पर्याप्त स्पष्टता र विस्तृत रूपमा देख्न सकिँदैन । त्यसैले प्रमुख ध्यान ती इन्द्रियका विषयहरूमा दिनुपर्दछ जसलाई सजिलै अवलोकन गर्न सकिन्छ, सँगसँगै ती मानसिक प्रक्रियाहरूमा ध्यान दिनुपर्दछ जुन इन्द्रियका विषयहरूसँग सम्बन्धित भएर उत्पन्न हुन्छन् ।

त्यसैले, जुनसुकै वस्तु देखा परे पनि त्यो हराएर नगएसम्म, ध्यानीले त्यसलाई "**हेर्दै छु**" भनेर मानसिक रूपमा बोध गर्नुपर्दछ । केही समयपछि त्यो वस्तु हटेर जानेछ, हराउनेछ वा टुक्राटुक्रा हुनेछ । सुरुवातमा, यसका लागि पाँचदेखि दश पटकसम्म बोध गर्नुपर्ने (थाहा पाउनुपर्ने) हुन सक्छ । तर, जब अन्तरदृष्टि (विपश्यना ज्ञान) विकसित हुन्छ, वस्तु केवल दुई-तीन पटक बोध गरेपछि हराउनेछ ।

तथापि, यदि ध्यान गर्ने व्यक्तिले त्यो दृश्य मन परायो वा त्यस विषयमा राम्ररी हेर्न खोज्यो वा त्यसबाट डरायो भने, त्यो लामो समयसम्म रहन सक्छ । यदि वस्तु जानाजानी उत्पन्न गरिएको हो भने आनन्दको कारणले यो लामो समयसम्म रहनेछ । त्यसैले, ध्यान राम्रो हुँदा अनावश्यक कुराहरू सोच्न वा त्यसतर्फ लाग्नु नहुने कुराको ख्याल अवश्य गर्नुपर्दछ । यदि त्यस्ता (अनावश्यक) विचारहरू आए भने तिनीहरूको तत्कालै बोध गरेर (थाहा पाएर) हटाउनुपर्छ । केही व्यक्तिहरूको हकमा, यदि सदाझैँ ध्यान अभ्यास गर्दै जाँदा, यदि कुनै असाधारण वस्तु वा भावना अनुभव भएन भने, तिनीहरू अल्छी हुन्छन् । उनीहरूले आफ्नो अल्छीपनलाई यसरी "**अल्छी लाग्यो**, **अल्छी लाग्यो**" भनी त्यसलाई परास्त नगरिञ्जेलसम्म बोध गर्नुपर्छ ।

यस चरणमा (अवस्थामा), ध्यानीहरू असाधारण वस्तुहरू वा अनुभवहरूसँग आमनेसामने भएपनि नभएपनि, प्रत्येक अवलोकनको सुरुवाती, मध्य र अन्तिम चरणहरू स्पष्ट रूपमा बुझ्न सक्छन् । अभ्यासको सुरुवातमा, कुनै एक वस्तुमा ध्यान दिँदै गर्दा, नयाँ वस्तु उत्पन्न भएमा उनीहरूले त्यसलाई बदल्नुपर्थ्यो, तर अगिल्लो (पहिलेको) वस्तु हराएको कुरा स्पष्ट रूपमा थाहा पाउँदैनथे । अब भने, कुनै वस्तु हराएको बोध भइसकेपछि मात्र नयाँ वस्तुलाई बोध गर्छन् (थाहा पाउँदछन्) । यसरी, उनीहरूलाई ध्यान गरिएका प्रत्येक वस्तुको सुरुवाती, मध्य र अन्त्य चरणहरूको स्पष्ट ज्ञान हुन्छ ।

बोध वा समझदारीद्वारा ज्ञान

यस चरणमा, जब ध्यानीले अभ्यास बढाउँदै जान्छ, उसले प्रत्येक अवलोकनमा वस्तु अचानक देखा पर्ने र तुरुन्तै विलय हुने कुरा देख्छ । उसको अनुभूति यति स्पष्ट हुन्छ कि ऊ यसरी विचार गर्छ: *"सबैको अन्त्य हुन्छ; सबैको विलय हुन्छ । केही पनि स्थायी छैन; निश्चय नै यो अनित्य हो ।"* उसको यो विचार पाली ग्रन्थको अट्ठकथामा उल्लिखित भनाइसँग मेल खान्छ: *"सबै अनित्य हुन्, विनाश हुने र अस्तित्वमा आएपछि नरहने (विलय हुने) अर्थमा ।"*

ऊ अझ अगाडि सोच्दछः "अज्ञानताका कारण हामीले जीवनलाई रमाइलो मान्छौँ। तर वास्तविकतामा रमाउने जस्तो केही पनि छैन। यहाँ निरन्तर उत्पत्ति र विनाश भइरहेको छ, जसले हामीलाई बारम्बार दुःख दिइरहेको छ। यो साँच्चै डरलाग्दो कुरा हो। जुनसुकै क्षणमा मर्न सकिन्छ, अनि सबै कुरा निश्चित रूपमा समाप्त हुन्छ। यो विश्वव्यापी अनित्यता साँच्चै त्रासदीपूर्ण र भयानक छ।"

उसको विचार (चिन्तन) अट्ठकथामा उल्लिखित भनाइसँग मेल खान्छः *"जे अनित्य छ, त्यो दुःखदायी छ, त्रासको अर्थमा पीडादायी छ; उत्पत्ति र विनाशको कारणले दबाब परिरहने भएकाले यो दुःखदायी नै छ।"* गम्भीर पीडा अनुभव गर्दै ऊ अझ सोच्दछः *"सबै दुःखदायी छन्, सबै खराब छन्।"* यस प्रकारको विचार अट्ठकथामा उल्लिखित भनाइसँग मेल खान्छः *"ऊ दुःखलाई काँडाको रूपमा, घाउको (खटिरोको) रूपमा, बाणको (तीरको) रूपमा देख्दछ।"*

ऊ अझ बढी सोच्दछः *"यो दुःखको ठुलो राशि (थुप्रो) हो, टार्न (हटाउन) नसकिने दुःख हो। उत्पत्ति भइरहेको छ, विनाश भइरहेको छ, यो बेकार (मूल्यहीन) छ। कसैले पनि यसको प्रक्रियालाई रोक्न सक्दैन। यो कसैको पनि सामर्थ्य वा नियन्त्रणभन्दा बाहिर छ। यसले आफ्नो स्वाभाविक बाटो अनुसरण गर्दछ।"* यस प्रकारको विचार अट्ठकथाको भनाइसँग ठिक मेल खान्छः *"जुन दुःखदायी छ, त्यसमा आत्म छैन, कुनै सार तत्त्व नभएको भन्ने अर्थमा अनात्म, किनभने यसमाथि नियन्त्रण गर्ने कुनै पनि शक्ति छैन।"* ध्यानीले यी सबै विचारलाई अवलोकन गर्नुपर्छ र सदाझैँ ध्यान निरन्तर जारी राख्नुपर्दछ।

यसरी प्रत्यक्ष अनुभवद्वारा तीनवटै विशेषताहरू (अनित्य, दुःख र अनात्म) देखेपछि, ध्यानीले वस्तुहरूलाई बोध गरेको आफ्नो प्रत्यक्ष अनुभवका आधारमा अनुमानद्वारा अहिलेसम्म बोध नगरिएका (जानकारीमा नआएका) सबै वस्तुहरूलाई पनि अनित्य, दुःखदायी र आत्महीन भनेर बुझ्दछ।

व्यक्तिगत रूपमा अनुभव नगरिएका वस्तुहरूका सन्दर्भमा उसले निष्कर्ष निकाल्छः "यी सबै उही तरिकाले निर्माण भएका (बनेका) छन् अनित्य, दुःखदायी र अनात्म।" यो निष्कर्ष उसको प्रत्यक्ष (विद्यमान)

अनुभवको आधारमा गरिएको अनुमान हो । कम बौद्धिक क्षमता भएको वा सीमित ज्ञान भएको व्यक्तिले यस्तो बोधतर्फ ध्यान नदिई केवल वस्तुहरूको मात्र निरीक्षण गरिरहने हुँदा उसको यस्तो स्पष्ट बुझाइ हुँदैन । तर यस्तो बुझाइ प्रायः त्यस व्यक्तिलाई हुन्छ जसले चिन्तनलाई स्थान दिन्छ, जुन कुनै अवस्थामा हरेक बोध वा अवलोकन गरिने कार्यबाट बारम्बार उत्पन्न हुन्छ ।

यद्यपि, अत्यधिक विचार (चिन्तन) गर्ने बानीले विपश्यनाको प्रगतिमा बाधक हुन्छ । यद्यपि यो चरणमा त्यस्ता कुनै चिन्तन उत्पन्न हुँदैन भने पनि, उच्च चरणहरूमा बोध (बुझाइ) झन् बढी स्पष्ट हुँदै जानेछ । त्यसैले, ती विचारहरूमा ध्यान दिनु हुँदैन । ध्यानीले वस्तुहरूको मात्र बोध गर्न (अवलोकन गर्न) बढी ध्यान दिनुपर्दछ । तर, यदि विचारहरू उत्पन्न भएमा, तिनलाई पनि बोध गर्नुपर्छ, तर ती विचारहरूमा रहनु हुँदैन ।[३]

विपश्यनाका विकारहरू

तीन लक्षणहरू बुझिसकेपछि, ध्यानीले अब अरू चिन्तन (विचार) गर्दैन, तर निरन्तर रूपमा स्वयं उपस्थित हुने (प्रस्तुत हुने) ती शारीरिक र मानसिक वस्तुहरूलाई बोध गर्ने (अवलोकन गर्ने) कार्य जारिराख्छ । त्यसपछि, जब पाँच मानसिक क्षमताहरू - श्रद्धा, वीर्य (उर्जा), स्मृति, समाधि (एकाग्रता) र प्रज्ञा (ज्ञान) – उचितरूपले सन्तुलित हुन्छन्, बोध गर्ने (थाहा पाउने) मानसिक प्रक्रिया यसरी तीव्र हुन्छ कि मानौँ यसको उत्थान भएको छ र थाहा पाइने शारीरिक तथा मानसिक प्रक्रियाहरू पनि अझ छिटो उत्पन्न हुन्छन् । एक श्वास लिने क्षणमै पेटको फुल्ने क्रियाको क्रम (सिलसिला) स्वयं तीव्र रूपमा प्रस्तुत हुन्छ र त्यसै अनुरूप यसको सुक्ने (झर्ने) गति पनि छिटो हुन्छ । हात खुम्च्याउने र तन्काउने प्रक्रियामा पनि यही तीव्र क्रम स्पष्ट हुन्छ । हल्का हलचलहरू शरीरभरि फैलिएको अनुभूति हुन्छ । कतिपय अवस्थामा, सुइरोले घोचेको, चिलाएको जस्ता अनुभूतिहरू क्षणभरमै बारम्बार उत्पन्न हुन्छन् । समग्रमा यी अनुभूतिहरू (सम्वेदनाहरू) सहन गाह्रो हुन्छ ।

योगीले विविध अनुभूतिहरूका ती तीव्र क्रमहरूलाई नाम दिएर बोध गर्ने (थाहा पाउने) प्रयास गरेमा ऊ तिनीहरूको गतिसँग समानरूपले संभवत चल्न सक्दैन । यहाँ थाहा पाउने (जान्ने) काम सामान्यरूपमा गरिनुपर्दछ । यस चरणमा, चाँडै उत्पन्न हुने वस्तुहरू-को क्रम विवरण बोधपूर्वक जान्ने प्रयास गर्नु आवश्यक छैन, तर तिनीहरूलाई सामान्यरूपमा थाहा पाउनुपर्छ ।

यदि कसैले तिनीहरूलाई नामाकरण गर्न (नाम राख्न) चाह्यो भने, एक सामूहिक नाम दिनु प्रयाप्त हुनेछ । यदि कसैले तिनीहरूलाई विस्तृत रूपमा पछ्याउने प्रयास गर्‍यो भने, चाँडै नै थाक्नेछ । मुख्य कुरा भनेको वस्तुहरूलाई स्पष्ट रूपमा बोध गर्नु हो र उत्पन्न हुने वस्तुलाई बुझ्नु हो । यस चरणमा, ध्यानको सामान्य अभ्यास केही चुनिएका वस्तुहरूमा केन्द्रित रहने प्रवृत्तिलाई छाडेर छवटै इन्द्रियद्वारहरूमा उत्पन्न हुने हरेक वस्तुलाई सचेत रूपमा बोध गर्नुपर्छ । यदि कसैलाई यस प्रकारको अवलोकन गर्न मन नपरेको खण्डमा मात्र, ऊ पहिलेको ध्यान-भावनाको अभ्यासमा फर्कनुपर्दछ ।

शारीरिक र मानसिक प्रक्रियाहरू आँखा झिम्क्याउने समय वा बिजुली चम्कँदा लाग्ने समयभन्दा धेरै गुणा तीव्र हुन्छन् । यद्यपि, यदि योगीले यी प्रक्रियाहरूलाई निरन्तर रूपमा केवल बोध गर्दै गयो भने, उसले तिनीहरू भइरहँदा पूर्णरूपले बुझ्न सक्छ । स्मृति अत्यन्त प्रबल (बलियो) हुन्छ । यसको परिणामस्वरूप, स्मृति कुनै पनि उत्पन्न हुने वस्तुमा डुबेको जस्तो देखिन्छ । के लाग्दछ भने मानौँ वस्तु पनि स्मृतिमा अवतरण गर्दैछ । उसले हरेक वस्तुलाई अलग-अलग स्पष्टरूपमा बुझ्दछ । त्यसकारण ध्यानीले विश्वास गर्न थाल्छ: "शारीरिक र मानसिक प्रक्रियाहरू वास्तवमा अत्यन्त छिटो हुन्छन् । तिनीहरू मेसिन वा इन्जिन जत्तिकै तीव्र हुन्छन् । तैपनि, तिनीहरू सबैलाई बोध गर्न र बुझ्न सकिन्छ । सायद जान्नुपर्ने अरू केही छैन । जुन जान्नुपर्ने कुरा हो त्यो जानियो ।" ऊ यस्तो विश्वास गर्छ, किनभने उसले यस अघि कल्पना पनि नगरेका कुराहरू प्रत्यक्ष अनुभवबाट बुझ्दछ (जान्दछ) ।

फेरि, विपश्यनाको परिणामस्वरूप, एक तेजोमय प्रकाश साधकलाई देखापर्दछ । साथै उसमा हर्षोन्माद उत्पन्न हुन्छ, जसले गर्दा "काँडा उम्रने

वा रौँहरू ठाडो हुने" (रोमाञ्चन), आँसु आउने (झर्ने)) हातखुट्टामा कम्पन हुने अनुभूति हुन्छ । यसले उसको मनमा सूक्ष्म हर्ष र उत्साह उत्पन्न गर्छ । उसलाई झुलामा भएको जस्तो अनुभव हुन्छ । उसलाई कतै चक्कर त लागिरहेको छैन भनी आश्चर्य लाग्छ । त्यसपछि, मनको शान्ति उत्पन्न हुन्छ, साथै मानसिक स्फूर्ति, आदि देखा पर्दछ । बस्दा, लेट्दा, हिँड्दा, वा उभिँदा उसले धेरै सहज अनुभव गर्दछ । शरीर र मन दुवै छिटो कार्य गर्न फुर्तिला हुन्छन्; तिनीहरू इच्छित कुनै पनि वस्तुमा केन्द्रित हुन लचिलो हुन्छन्; तिनीहरू कुनै पनि वस्तुप्रति इच्छाइएको समयसम्म केन्द्रित हुन सहज हुन्छन् । योगी कठोरता, ताप, वा पीडाबाट मुक्त हुन्छ । विपश्यनाले वस्तुहरूलाई सजिलोसँग भेदन (आरपार) गर्दछ । मन स्पष्ट र सोझो हुन्छ र ऊ सबै प्रकारका पापकर्मबाट टाढा रहन चाहन्छ । दृढ श्रद्धाका कारण, मन अत्यन्त उज्यालो हुन्छ । कहिलेकाहीं, ध्यान दिने कुनै वस्तु नहुँदा पनि, मन धेरै समयसम्म शान्त रहन्छ । त्यसपछि उसमा यस्तो सोच आउँदछ: "निस्सन्देह, बुद्ध सर्वज्ञाता हुनुहुन्छ । साँचै नै, शरीर-मनको प्रक्रिया अनित्य, दुःख र अनात्म हो ।" जब उसले वस्तुहरूलाई ध्यानपूर्वक बोध गर्दछ, उसले तीन लक्षणहरूलाई स्पष्टरूपमा बुझ्दछ । ऊ अरूलाई पनि ध्यान अभ्यास गर्न सल्लाह दिन चाहन्छ । आलस्य र अकर्मण्यताबाट मुक्त, उसको ऊर्जा न त सुस्त हुन्छ न त कसिएको । साथै उसमा विपश्यनासँग सम्बन्धित समभाव पनि उत्पन्न हुन्छ । उसको खुशी उसका पहिलेका अनुभवहरूभन्दा बढी हुन्छ । यसरी ऊ आफ्नो अनुभूति र अनुभवहरू अरूलाई बताउन चाहन्छ । अझ शान्त प्रकृतिको सूक्ष्म आसक्ति उत्पन्न हुन्छ जसले विपश्यनासँग सम्बन्धित तेजोमय प्रकाश, स्मृति र हर्षको आनन्द लिन्छ । उसले यो नै ध्यानको परम आनन्द हो भनेर विश्वास गर्दछ ।

योगीले यस्ता घटनाहरूमा गहन चिन्तन गर्नु हुँदैन । हरेक वस्तु उत्पन्न हुँदा, त्यसलाई त्यही अनुसार बोध गर्नुपर्छ: "तेजोमय प्रकाश, श्रद्धा, आनन्द, शान्ति, सुख, आदि ।"[४] जब उज्यालो देखिन्छ, यसलाई "उज्यालो" भनेर बोध गर्नुपर्छ, जबसम्म यो हराउँदैन । अन्य घटनाहरूको बारेमा पनि यसैगरी बोध गरिनुपर्छ । ध्यानको प्रारम्भिक चरणमा, उज्यालो प्रकाश देखिँदा साधकले त्यसमा रमाउने र बोध गर्न बिर्सने

प्रवृत्ति देखिन्छ। यदि ध्यानपूर्वक बोध गरे पनि, यसमा उल्लास र आनन्द मिसिएर रहन्छ, जसका कारण यो धेरै समयसम्म रहन सक्छ । तर, साधकले यस प्रकारका घटनाहरूमा बानी परिसकेपछि, ऊ तिनलाई स्पष्ट रूपमा बोध गर्छ र अन्ततः तिनीहरू आफै हराउँछन् । कहिलेकाहीँ, उज्यालो प्रकाश यति प्रबल हुन्छ कि केवल बोध गरेर नै यसलाई हटाउन कठिन हुन्छ । त्यसबेला, साधकले यसको बारेमा चिन्ता गर्न छोडेर, आफ्नो शरीरमा उठेका अन्य कुनै पनि वस्तुहरूमा सक्रियरूपले फर्कनुपर्दछ । योगीले प्रकाश अझै छ कि छैन भनेर सोच-विचार गर्नु हुँदैन। यदि यसो गऱ्यो भने, उसले त्यसलाई देख्ने सम्भावना हुन सक्छ। यदि यस्तो विचार आएमा, आफ्नो ध्यान त्यस विचारमा बेस्सरी लगाएर त्यसलाई हटाउनुपर्छ।

जब समाधि तीव्र हुन्छ, न केवल उज्यालो प्रकाश, तर अन्य असाधारण दृश्यहरू पनि उत्पन्न हुन वा देखिन र रहिरहन सक्छन्, यदि साधकले कुनै एक वा अन्य विशेष वस्तुप्रति झुकाव राख्यो भने ऊ ती वस्तुमा अल्झिन सक्छ । यदि त्यस्तो झुकाव उत्पन्न भएमा योगीले त्यसलाई तुरुन्तै बोध गर्नुपर्छ। कतिपय अवस्थामा, कुनै विशेष वस्तुप्रति झुकाव नभए पनि, हल्का दृश्यहरू लगातार देखा पर्न सक्छन् - रेलका डिब्बाहरू जस्तै एकपछि अर्को। साधकले यस्ता देखिने आकृतिहरूलाई केवल "हेर्दैछु, हेर्दैछु" भनेर बोध गर्नुपर्दछ (प्रतिक्रिया दिनुपर्दछ) र यसरी ती वस्तुहरू आफै हराउनेछन्। जब योगीको विपश्यना (ध्यान) कमजोर हुन्छ, ती दृश्यहरू अझ स्पष्ट हुन सक्छन् । त्यस्तो अवस्थामा, प्रत्येक वस्तुलाई ध्यानपूर्वक बोध गर्नुपर्छ, जबसम्म तिनीहरूको ताँती (लहर) पूर्णरूपमा हराउँदैन।

उज्यालो प्रकाश आदि यस्ता घटनाहरूमा आकर्षित हुनु, तिनलाई रमणीय ठान्नु, तिनप्रति राग उत्पन्न गर्नु गलत दृष्टिकोण हो भन्ने तथ्यलाई स्वीकार गर्नैपर्दछ । सही अभ्यास भनेको ती वस्तुहरूलाई तटस्थ भएर सचेत रूपमा बोध गर्नु हो, जबसम्म तिनीहरू हराउँदैनन्।[५]

परिपक्व विपश्यना ज्ञान

जब ध्यान गर्ने व्यक्तिले शरीर र मनमा निरन्तर होशियारी (सावधानी) लागू गर्छ, उसको विपश्यना ज्ञानको स्पष्टतामा वृद्धि हुनेछ। ऊ शारीरिक र मानसिक प्रक्रियाहरूको उत्पत्ति र विनाशलाई अझ स्पष्ट रूपमा देख्न थाल्नेछ। उसले हरेक वस्तु एक स्थानमा उत्पन्न हुन्छ र त्यही स्थानमा विलीन हुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउनेछ। उसले पहिलेको घटना एउटा हो र त्यसपछि आउने अर्को घटना अर्कै हो भन्ने कुरा थाहा पाउनेछ। यसरी प्रत्येक अवलोकन गर्ने काममा, उसले अनित्यता, दुःखता र अनात्मताका विशेषताहरूलाई बुझ्दछ। धेरै समयसम्म यसरी मनन गरेपछि, उसलाई विश्वास लाग्न सक्छ: "यो निश्चय नै प्राप्त गर्न सकिने उच्चतम उपलब्धि हो। यो भन्दा राम्रो केही हुन सक्दैन।" अनि ऊ आफ्नो प्रगतिमा यति धेरै सन्तुष्ट हुन्छ, जसले गर्दा उसले ध्यानमा ढिलाइ गर्ने वा विश्राम गर्ने सम्भावना हुन सक्छ। तैपनि उसले यस अवस्थामा विश्राम गर्नु हुँदैन, बरु शरीर र मनका प्रक्रियाहरूलाई अझ लामो समयसम्म निरन्तर अवलोकन गर्दै अगाडि जानुपर्छ।[६]

अभ्यासको सुधार र जब ज्ञान अझ बढी परिपक्व हुन्छ, ध्यान गर्ने योगी वा साधकलाई वस्तुहरूको उत्पत्ति स्पष्ट रूपमा देखिँदैन। उसले केवल तिनको विनाशलाई मात्र अवलोकन गर्दछ। ती अति छिटो समाप्त हुन्छन्, त्यस्तै ती वस्तुहरूलाई ध्यान दिने मानसिक प्रक्रियाहरू पनि। उदाहरणका लागि, जब ऊ पेटको **फुल्ने (उठ्ने)**) प्रक्रिया अवलोकन गर्छ, त्यो गति तुरुन्तै हराउँछ। त्यसैगरी, त्यो गति **अवलोकन गर्ने** मानसिक प्रक्रिया पनि तत्कालै विलीन हुन्छ। यसरी, ध्यान गर्ने योगी वा साधकले प्रत्यक्ष रूपमा के बुझ्न सक्छ कि पेटको फुल्ने (उठ्ने) प्रक्रिया र त्यसको अवलोकन गर्ने चित्त दुवै एकपछि अर्को गरेर तुरुन्तै समाप्त हुन्छन्। यही कुरा पेटको **सुक्ने** (**खस्ने**) प्रक्रिया, बस्ने, हात वा खुट्टा मोड्ने वा तन्काउने, (शरीरका) अङ्गहरूमा हुने कठोरता, आदि अवस्थाहरूमा पनि लागू हुन्छ। वस्तुको अवलोकन र त्यसको विनाशको ज्ञान एकपछि अर्को गरेर द्रुत गतिमा घट्दछन्। केही ध्यान गर्ने योगीहरूले स्पष्ट रूपमा तीन चरणहरू देख्दछन्: (१) वस्तुको अवलोकन, (२) त्यसको समाप्ति र (३) त्यस समाप्तिलाई जान्ने वा थाहा पाउने चित्तको विनाश - यी सबै तीव्र

गतिमा एकपछि अर्को हुँदै घट्दछन् । तैपनि (यी दुई घटनाहरूको) जोडीगत क्रमलाई मात्रै बुझ्नु पर्याप्त हुन्छ - वस्तुको विलय र त्यसलाई अवलोकन गर्ने चित्तको समाप्ति ।

जब ध्यान गर्ने व्यक्तिले यी जोडीहरूलाई अविच्छिन्न रूपमा स्पष्ट रूपमा देख्न सक्छ, शरीर, टाउको, हात, खुट्टा जस्ता विशेष संस्कारहरू उसलाई अब स्पष्ट हुँदैनन् । तर, हरेक वस्तु समाप्त हुँदै विलय भइरहेको छ भन्ने विचार उसमा देखा पर्दछ । यस अवस्थामा उसले के सोच्न सक्छ भने उसको ध्यान सही दिशामा छैन । तर वास्तवमा त्यस्तो होइन । मन सामान्यतया विशेष आकार र रूपहरूमा रमाउँछ । जब ती उपस्थित हुँदैनन्, तब मन असन्तुष्ट हुन्छ । तर वास्तवमा, यो विपश्यना ज्ञानको उन्नतिको प्रकटीकरण हो । सुरुवातमा, आकारहरू पहिले देखिन्छन्, तर जब (विपश्यना) ज्ञान बढ्दै जान्छ, तिनको समाप्ति पहिले देखिन्छ । बारम्बार मनन गरेपछि मात्र ती आकारहरू पुनः देखिन सक्छन् । तर यदि तिनलाई अवलोकन नगर्ने हो भने, केवल विनाशको अनुभूति रहिरहन्छ । यसरी, ध्यान गर्ने योगीले प्रत्यक्ष अनुभवबाट ज्ञानीहरूको यो उक्ति सत्य हो भन्ने बुझ्न थाल्छः *"जब कुनै नाम वा संज्ञा उत्पन्न हुन्छ, वास्तविकता लुकेको हुन्छ; जब वास्तविकता प्रकट हुन्छ, नाम वा संज्ञा हराउँदछ ।"*

जब ध्यान गर्ने व्यक्तिले वस्तुहरू स्पष्ट रूपमा देख्छ, ऊ सोच्दछ कि आफ्नो अवलोकनहरू पर्याप्त नजिक छैनन् । वास्तवमा, अन्तर्दृष्टि (विपश्यना) यति छिटो र स्पष्ट हुन्छ कि उसले संज्ञान प्रक्रियाहरूको बिचमा क्षणिक अवचेतन मनलाई पनि थाहा पाउँदछ । ऊ केही गर्न चाहन्छ, उदाहरणका लागि, हात मोड्न वा तन्काउन चाहन्छ र ऊ सहज रूपमा त्यो इच्छालाई अवलोकन गर्छ, जसका कारण त्यो चाहना हराउन थाल्छ र केही समयको लागि ऊ हात मोड्न वा तन्काउन सक्दैन । यस्तो अवस्थामा, उसले आफ्नो ध्यान कुनै एक इन्द्रियद्वारहरूमा हुने घटनाहरूको चिन्तनमा मोड्नुपर्छ ।

यदि ध्यान गर्ने व्यक्तिले आफ्नो ध्यान सम्पूर्ण शरीरभरि फैलाएर, जस्तै सामान्य रूपमा पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (खुम्चने) प्रक्रियालाई अवलोकन गर्दै सुरु गर्दछ भने, छिट्टै नै उसले लय समात्नेछ र त्यसपछि

उसले छुने र थाहा पाउने, हेर्ने र जान्ने, सुन्ने र बुझ्ने आदि कुराहरूलाई जसरी तिनीहरू देखा पर्दछन् त्यसरी नै अवलोकन जारी राख्नुपर्दछ। यसो गर्दैगर्दा, यदि ऊ बेचैन वा थकित भयो भने, उसले फेरि पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (खुम्चने) प्रक्रियालाई अवलोकन गर्नुपर्छ । केही समयपछि, जब ऊ पुनः लयमा आउँदछ, उसले सम्पूर्ण शरीरमा उत्पन्न हुने कुनै पनि वस्तुलाई अवलोकन गर्नुपर्दछ।

जब ऊ यसरी व्यापक रूपमा चिन्तन गर्न सक्षम हुन्छ, तब उसले कुनै वस्तु तीव्र रूपमा अवलोकन नगरे तापनि उसले सुनेको कुरा हराउँछ, देखेको चीज टुक्राटुक्रा भई विलीन हुन्छ र तिनीहरूको बिचमा कुनै निरन्तरता हुँदैन भन्ने कुरा उसले जान्दछ। यही नै वस्तुहरूलाई जस्ताको तस्तै देख्नु (यथार्थमा) हो। केही ध्यान गर्ने योगीहरूले भइरहेका घटनाहरू स्पष्टरूपमा देख्दैनन्, किनकि वस्तुहरू यति छिटो विलीन हुन्छन् कि उसलाई आफ्नो दृष्टि कमजोर भइरहेको वा चक्कर लागेको जस्तो लाग्छ। तर त्यस्तो होइन। उसमा केवल संज्ञान गर्ने (थाहा पाउने) शक्तिको अभावको कारण, अघि र पछिको घटनालाई बुझ्न सक्दैनन्, जसले गर्दा उनीहरूले आकृतिहरू वा रूपहरू स्पष्ट रूपमा देख्दैनन्।

त्यस्तो अवस्थामा, उनीहरूले आराम गर्नुपर्छ र चिन्तन (ध्यान) रोक्नुपर्छ। तर शारीरिक र मानसिक प्रक्रियाहरू तिनका अगाडि देखिनै रहन्छन् र चेतनाले आफै ती प्रक्रियाहरूलाई निरन्तर अवलोकन (बोध) गरिरहन्छ। ध्यान गर्ने योगीले निदाउने निर्णय गर्न सक्छ, तर ऊ सुत्दैन, तापनि ऊ स्वस्थ र सतर्क रहन्छ । निद्रा गुमाउने कुरामा चिन्ता गर्नु आवश्यक छैन, किनकि त्यसले ऊ अस्वस्थ वा बिरामी हुँदैन । उसले उत्साहकासाथ अवलोकन गर्न जारी राख्नुपर्दछ र उसले के अनुभव गर्नेछ भने उसको मन वस्तुहरूलाई पूर्णरूपमा र स्पष्टरूपमा बुझ्न (जान्न) समर्थ छ।

जब कुनै वस्तुको विलय र त्यसलाई जान्ने कार्यलाई निरन्तर रूपमा अवलोकन गरिरहेको हुन्छ, उसले यसरी चिन्तन गर्छः *"आँखा झिम्क्याउने क्षण वा बिजुली चम्कने क्षणभर जति पनि केही पनि स्थायी हुँदैन। पहिले यस कुरालाई बुझ्न सकेको थिएन। जसरी अघिल्लो समयमा (विगतमा) वस्तुहरू समाप्त भएर विलय भए, त्यसरी नै तिनीहरू*

भविष्यमा पनि समाप्त भएर विलय हुनेछन् ।" ध्यान योगीले यस्तो चिन्तनलाई अवलोकन गर्नुपर्छ ।[७]

यसका अतिरिक्त, ध्यानको बीचमा, ध्यान गर्ने योगीलाई भयको चेतना हुन सक्छ । ऊ चिन्तन गर्दछ: *"जीवनको आनन्द लिइन्छ, सत्य नबुझीकन । तर जब निरन्तर हुने विलयको सत्य थाहा हुन्छ, यो साँच्चै भयावह देखिन्छ । प्रत्येक विलयको क्षणमा मृत्यु हुन सक्छ । जीवनको सुरुवात आफैमा डरलाग्दो छ । त्यसैगरी निरन्तर भइरहेको उत्पत्ति दोहोरिनु पनि भयावह छ । वास्तविक विशेषता र स्वरूपको अभावमा उत्पत्तिहरू वास्तविक देखिनु पनि भयावह छ । साथै, कल्याण र सुखको लागि परिवर्तनशील घटनाहरूलाई रोक्ने प्रयास पनि भयावह छ । पुनर्जन्म पनि डरलाग्दो छ, किनभने यो निरन्तर विलय भइरहेको वस्तुहरूको पुनरावृत्ति मात्र हो । वृद्ध हुनु, मर्नु, दुःख, विलाप, पीडा, शोक र निराशा अनुभव गर्नु साँच्चै भयावह छ ।"* यस्ता चिन्तनको अवलोकन बोध गरेर छोडिदिनुपर्छ ।

त्यसपछि ध्यान गर्ने योगीले केही पनि भर पर्न सक्ने आधार देख्दैन र मानसिक रूपमा र शारीरिक रूपमा समेत कमजोर भएको जस्तो अनुभूति हुन्छ । ऊ निराश हुन्छ । ऊ अब चम्किलो र उत्साही देखिँदैन । तर ऊ निराश हुनु हुँदैन । यो अवस्था उसको विपश्यना वा अन्तर्दृष्टिको प्रगतिको सङ्केत हो । यो केवल भयप्रतिको सजगताबाट उत्पन्न असन्तोष मात्र हो । उसले यस्ता चिन्तनलाई बोध वा अवलोकन गर्नुपर्छ र जब ऊ निरन्तर रूपमा एकपछि अर्को उत्पन्न हुने वस्तुहरूमा ध्यान गर्न थाल्छ, यो असन्तोष चाँडै नै हराएर जान्छ । तर यदि ऊ केही समयका लागि ध्यान गर्न असफल भयो भने, शोकले आफ्नो स्थान लिन्छ र भयले उसलाई ग्रस्त बनाउँदछ । यस्तो भय अन्तर्दृष्टि वा विपश्यनासँग सम्बन्धित हुँदैन । त्यसैले, यस्तो अवाञ्छित भय आउन नदिन उत्साहपूर्वक ध्यानद्वारा सावधानी अपनाउनुपर्दछ ।[८]

फेरि, वस्तुहरूलाई बुझ्ने क्रममा, उसले यसरी दोषहरू पाउन सक्छ: *"यो शरीर-मनको प्रक्रिया अनित्य भएकाले असन्तोषजनक छ । आफू जन्म लिएको राम्रो कुरा थिएन । अस्तित्वलाई निरन्तरता दिनु पनि राम्रो होइन । निश्चित जस्तो देखिने वस्तुहरूको रूप र विशेषताहरू वास्तवमा*

यथार्थ होइनन् भन्ने कुरा देख्दा निराशाजनक लाग्छ । कल्याण र सुख खोज्न गरिएको प्रयास व्यर्थ छ । जन्म लायकको कुरा होइन । बुढ्यौली, मृत्यु, विलाप, पीडा, दुःख र निराशा भयावह छन् ।" यस्ता प्रकृतिका विचारहरू पनि त्यस्तैगरी बुझ्नुपर्दछ ।[९]

त्यसपछि, उसले शरीर-मनलाई वस्तुका रूपमा र यसलाई बुझ्ने चित्तलाई धेरै अशिष्ट, तल्लो स्तरको वा बेकारको रूपमा अनुभव गर्न थाल्छ । तिनीहरूको उत्पत्ति र विनाशलाई बुझ्दै जाँदा ऊ तिनीहरूबाट विरक्त हुन थाल्छ । उसले आफ्नै शरीर बिस्तारै बिग्रिँदै क्षय हुँदै गएको देख्न सक्छ । उसले यसलाई अत्यन्तै नाजुक हुँदै गरेको अवस्थामा देख्दछ ।

यस चरणमा, जब ध्यानी आफ्नो शरीर-मनमा उत्पन्न हुने सबैलाई अवलोकन गरिरहेको हुन्छ, उसलाई त्यसप्रति घृणा लाग्न थाल्छ । यद्यपि अब ऊ जागरुक र प्रसन्न नभएपनि उसले स्पष्टरूपमा तिनीहरूको विघटनलाई एकपछि अर्को गरी राम्ररी जानिरहेको हुन्छ । उसको चिन्तन विरक्तिसँग जोडिएको हुन्छ । त्यसैले ऊ ध्यान गर्न आलस्य महसुस गर्दछ । तैपनि, ऊ ध्यान गर्नबाट आफूलाई रोक्न सक्दैन । उदाहरणका लागि, यो त्यस्तै हो जस्तो कुनै मानिस हिलो र फोहोर बाटोमा हिँड्नुपर्दा प्रत्येक पाइला घिनलाग्दो लाग्छ, तर उसले हिँड्न छोड्न सक्दैन । ऊ रोकिन सक्दैन, जानैपर्दछ । यस बेला, ऊ मानवरूपी घर- (शरीर) लाई विघटन प्रक्रियाको अधीनमा रहेको देख्छ र उसले पुरुष वा महिला, राजा वा धनाढ्य भएर पुनर्जन्म लिने कुरामा कुनै आकर्षण देख्दैन । ऊ स्वर्गलोकप्रति पनि यस्तै भावना राख्छ ।[१०]

जब उसले यो ज्ञानद्वारा देखिएको हरेक संस्कारप्रति विरक्ति महसुस गर्छ, तब उसमा यी संस्कारहरूलाई त्याग्ने वा तिनीहरूबाट मुक्त हुने इच्छा उत्पन्न हुन्छ ।[११] उसले हेर्ने, सुन्ने, छुने, विचार गर्ने, उभिने, बस्ने, मोड्ने, तन्काउने र थाहा पाउने —यी सबैबाट छुटकारा पाउन चाहन्छ । उसले यो चाहनालाई पनि अवलोकन गर्नुपर्छ । अब ऊ शारीरिक र मानसिक प्रक्रियाबाट मुक्ति चाहन्छ । ऊ विचार गर्छ: *"हरेक पटक जब म तिनीहरूलाई बोध गर्दछु, म बारम्बार दोहोरिने घटनासँग भेट गरिरहेको*

हुन्छु, जुन सबै खराब छन् । मैले तिनीहरूलाई बोध गर्न छोडेको नै राम्रो होला ।" उसले यस्तो विचारलाई पनि अवलोकन गर्नुपर्दछ ।

जब केही ध्यान साधकहरूले यसरी मनन गर्छन्, वास्तवमा उनीहरूले (उत्पाद र व्यय हुने) संस्कारहरूलाई थाहा पाउन बन्द गर्छन् । उनीहरूले यसो गरेता पनि, संस्कारहरू रोकिँदैनन्, अर्थात् फुल्ने (उठ्ने), सुक्ने (झर्ने), मोड्ने, तान्ने, इच्छा गर्ने, आदि जारी रहन्छ । तिनीहरू सधैँझैं भइरहेका हुन्छन् । अलग-अलग संस्कारहरूको बोध हुने कुरा पनि जारी रहन्छ । यसरी मनन गर्दा ऊ खुसी महसुस गर्छ: *"यद्यपि मैले शरीर र मनलाई बोध बन्द गरेपनि, संस्कारहरू यथावत भइरहेका छन् । तिनीहरू उत्पन्न हुँदैछन् र तिनीहरूप्रतिको चेतना स्वयं उपस्थित हुन्छ । त्यसैले यी संस्कारहरूबाट मुक्ति प्राप्त गर्न केवल तिनीहरूलाई बोध नगरेर सम्भव छैन । यसरी तिनीहरूलाई परित्याग गर्न सकिँदैन । तिनीहरूलाई यथावत् देखेर जीवनका तीन लक्षणहरूको पूर्ण ज्ञान प्राप्त हुनेछ र त्यसपछि, तिनीहरूलाई खासै ध्यान नदिईकन, समभाव प्राप्त हुनेछ । यी संस्कारहरूको अन्त्यले निर्वाणको अनुभूति हुनेछ । शान्ति र आनन्द आउनेछ ।"* यसरी खुशी भएर मनन गर्दै, ऊ संस्कारहरूको बोधलाई जारी राख्छ । जसको यसरी मनन गर्ने क्षमता छैन, तिनीहरूले शिक्षकहरूको व्याख्याबाट सन्तुष्ट भएपछि आफ्नो ध्यान साधना जारी राख्छन् ।

ध्यान साधना जारी राख्दा उनीहरूले गति प्राप्त गर्छन् र त्यस बेला सामान्यतया विभिन्न पीडादायक अनुभवहरू केही अवस्थाहरूमा उत्पन्न हुन्छन् । यसबाट निराश हुनुपर्ने कुरा छैन । यो केवल यस दुःखको समूहमा निहित लक्षणको प्रकटीकरण हो, जसलाई अर्थकथामा यसरी भनिएको छ: *"पाँच संस्कारलाई दुखको रूपमा, रोगको रूपमा, फोका- (पीलो) को रूपमा, बाणको रूपमा, विपत्ति, विकारको रूपमा, देख्नु ।"* यदि यस्ता पीडादायक वेदनाहरूको अनुभव गरिएन भने, अनित्यताका, दुःखताका, वा अनात्मताका चालीस लक्षणहरू प्रत्येक अवलोकनमा प्रकट हुनेछन् ।[१२] यद्यपि ध्यान साधकले सही रूपमा अवलोकन गर्दैरहे पनि, उसले के महसुस गर्छ भने उसले राम्रो गरिरहेको छैन । उसले के सोच्दछ भने अवलोकन गर्ने चेतना र अवलोकन गरिएको वस्तुको (बिचमा)

पर्याप्त सामिप्यता छैन। यसको कारण के हो भने ऊ तीन लक्षणहरूको स्वभावलाई पूर्णरूपमा जान्नको लागि धेरै उत्सुक छ। हिँड्दा

आफ्नो ध्यानमा सन्तुष्ट नहुँदा ऊ बारम्बार आफ्नो आसन परिवर्तन गर्छ। बस्दाको अवस्थामा ऊ के सोच्दछ भने हिँड्दा उसले अझ राम्रो गर्नेछ। हिँड्दा ऊ बस्न चाहन्छ। बसेपछि उसले आफ्नो अङ्गको स्थितिमा परिवर्तन गर्छ। ऊ अर्को स्थानमा जान चाहन्छ; ऊ लेट्न वा पल्टन चाहन्छ। यद्यपि उसले यी परिवर्तनहरू गरेता पनि ऊ एक निश्चित स्थितिमा लामो समयसम्म बस्न वा रहन सक्दैन। पुन: ऊ बेचैन हुन्छ। तर ऊ निराश हुनु हुँदैन। यी सबै हुन्छन् किनभने उसले संस्कारहरूको वास्तविक स्वभावलाई बुझेको छ र पनि उसले अझै *"संस्कारहरूका बारेमा समभावको ज्ञान"* प्राप्त गरेको छैन। उसले राम्रो गरे पनि अन्यथा महसुस गर्छ। उसले एकै आसनमा बस्ने प्रयास गर्नुपर्छ र त्यसमा उसले (आफू) आरामदायक भएको अनुभव गर्नेछ। संस्कारहरूलाई ऊर्जाशील भएर बोध गर्न जारी राख्दा, उसको मन क्रमशः शान्त र उज्ज्वल हुँदै जानेछ। अन्त्यमा उसका बेचैन वेदनाहरू (अनुभवहरू) पूर्ण रूपमा हराउनेछन्।[१३]

जब *"संस्कारहरूको समतामा ज्ञान"* परिपक्व हुन्छ, मन धेरै स्पष्ट हुन्छ र संस्कारहरूलाई धेरै प्रष्टरूपमा महसुस गर्न सक्षम हुनेछ।[१४] महसुस गर्ने कार्य सहज रूपमा हुन्छ कि मानौँ, त्यसको लागि कुनै प्रयास गर्नु आवश्यक छैन। सूक्ष्म संस्कारहरू पनि कुनै प्रयासबिना महसुस हुन्छन्। अनित्यता, दुख र अनात्मका वास्तविक विशेषताहरू कुनै विचार चिन्तनबिना नै स्पष्ट हुँदै जान्छन्। ध्यान शरीरको कुनै पनि भागमा विशेष स्थानमा केन्द्रित हुन्छ जहाँ संवेदना उत्पन्न हुन्छ, तर स्पर्शको अनुभूति रूई (कपास) जस्तै मुलायम हुन्छ। कहिलेकाहीँ सम्पूर्ण शरीरमा महसुस गर्नुपर्ने वस्तुहरू धेरै हुन्छन् र महसुस गर्ने कार्यलाई तीव्रता दिनुपर्छ। शरीर र मन दुवै माथि तानिएको जस्तो लाग्दछन्। महसुस गरिने वस्तुहरू कम हुन्छन् र तिनीहरूलाई सजिलै र शान्तिपूर्वक महसुस गर्न सकिन्छ। कहिलेकाहीँ शारीरिक संस्कारहरू पूर्णरूपमा हराएर केवल मानसिक संस्कारहरू मात्र बाँकी हुन्छन्। त्यसपछि ध्यानीले आफूभित्र एक प्रकारको आनन्दको अनुभूति गर्छ, मानौँ ससाना पानीका कणहरूको

वर्षाको आनन्द लिँदैरहेको छ। ऊ शान्तिले पनि भरिएको हुन्छ। उसले स्वच्छ आकाश जस्तो चम्किलो प्रकाश पनि देख्न सक्छ। तर यी विशिष्ट अनुभवहरूले उसलाई अत्यधिक प्रभावित गर्दैनन्। ऊ अत्यधिक खुशी हुँदैन। तर ऊ अझै पनि तिनीहरूको आनन्द लिन्छ। उसले यो आनन्दलाई बोध वा महसुस गर्नुपर्छ। उसले आनन्द, शान्ति र चम्किलो प्रकाशलाई पनि बोध वा महसुस गर्नुपर्छ। यदि तिनीहरू बोध वा महसुस गर्दा हराउँदैनन् भने, उसले तिनीहरूलाई ध्यान नदिई अरू कुनै उत्पन्न हुने वस्तुलाई बोध गर्नुपर्छ।

यस अवस्थामा ऊ कस्तो ज्ञानले सन्तुष्ट हुन्छ भने *"म", "मेरो", "ऊ",* वा *"उसको"* जस्तो केही पनि छैन र केवल संस्कारहरू मात्र उत्पन्न हुन्छन्; संस्कारहरूले मात्र संस्कारहरूलाई थाहा पाउँदछन् वा बुझ्दछन्। उसले एकपछि अर्को वस्तुहरूलाई महसुस वा बोध गर्दा आनन्द पनि पाउँदछ। ऊ लामो समयसम्म तिनीहरूलाई बोध वा महसुस गर्दा थकित हुँदैन। ऊ दुखदायी अनुभूतिहरूबाट मुक्त हुन्छ। त्यसैले उसले जुनसुकै आसन छाने पनि, ऊ त्यसलाई लामो समयसम्म कायम राख्न सक्छ। बसेर वा लेटेर पनि ऊ कुनै असुविधा अनुभव नगरी दुई वा तीन घण्टासम्म ध्यान गर्न सक्छ, थकान बिना नै आफ्नो समय बिताउँछ। केही समय ध्यान गर्ने इच्छा गरेर पनि ऊ दुई वा तीन घण्टासम्म ध्यानमा जान सक्छ। त्यस समयपछि पनि उसको आसन पहिले जस्तै दृढ हुन्छ।

कहिलेकाहीँ संस्कारहरू छिटो उत्पन्न हुन्छन् र उसले तिनीहरूलाई राम्ररी महसुस गर्छ। त्यसपछि ऊ आफूलाई के हुन सक्छ भनी चिन्तित हुन सक्छ। उसले यस्तो चिन्तालाई बोध वा महसुस गर्नुपर्छ। उसले आफूले राम्रो गरिरहेको महसुस गर्छ। उसले यस अनुभूतिलाई महसुस गर्नुपर्छ। ऊ विपश्यनाको प्रगतिको प्रतीक्षा गर्छ। उसले यस प्रतीक्षालाई महसुस गर्नुपर्छ। उसले जे उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई स्थिररूपमा बोध वा महसुस गर्नुपर्छ। उसले विशेष प्रयत्न गर्नुपर्दैन न त विश्राम गर्नुपर्छ। केही अवस्थामा, चिन्ता, आनन्द, आसक्ति, वा प्रतीक्षाको कारणले बोध वा महसुस गर्ने कार्य ढिलो हुन्छ र पछि हट्छ (अगाडि बढ्दैन)। केहीले लक्ष्य धेरै नजिक छ भनेर ठूलो उत्साहका साथ ध्यान गर्छन्। यसो गर्दा, महसुस गर्ने कार्य ढिलो हुन्छ र तिनीहरू पछि पर्दछन्। यस्तो किन हुन्छ

भने अशान्त मनले संस्कारहरूमा ठीकसँग ध्यान केन्द्रित गर्न सक्दैन। त्यसैले जब बोध गर्ने कार्य राम्रोसँग चलिरहेको हुन्छ, ध्यानीले स्थिररूपमा अगाडि बढ्नुपर्छ: यसको मतलव के हो भने उसले न त विश्राम गर्नुपर्छ न त विशेष प्रयास गर्नुपर्छ। यदि ऊ स्थिररूपमा अगाडि बढ्यो भने, उसले सबै संस्कारहरूको अन्तसम्म अन्तर्दृष्टि प्राप्त गर्नेछ र निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्नेछ। केही ध्यानीहरूको सन्दर्भमा, उनीहरू यस अवस्थामा उच्च (माथि) उठ्न सक्छन् र फेरि धेरै पटक खस्न सक्छन्। तिनीहरूले निराशालाई बाटो नदिईकन स्थिर सङ्कल्पमा रहनुपर्छ। छ इन्द्रिय द्वारहरूमा जे उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई बोध वा महसुस गर्न पनि ध्यान दिनुपर्छ। तथापि, जब महसुस गर्ने कार्य सहज र शान्तिपूर्वक चलिरहेको हुन्छ, यसरी विविध तरिकाले ध्यान गर्न सम्भव हुँदैन। त्यसैले यो बोध वा महसुस गर्ने तरिका ध्यानमा गति प्राप्त गर्न सुरु गर्नुपर्छ जबसम्म यो सहज र शान्त हुँदैन।

यदि ध्यान गर्ने योगीले पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (झर्ने) वा कुनै अन्य शारीरिक या मानसिक वस्तुबाट शुरु गर्छ भने, उसले के पाउँदछ भने उसले गति प्राप्त गर्दछ। र त्यसपछि बोध आफै सहजता र शान्तिपूर्वक अघि बढ्नेछ। उसलाई के लाग्नेछ भने उसले स्पष्टरूपमा संस्कारहरूको बन्द हुने र विलय हुने प्रक्रिया सजिलैसँग हेरिरहेको छ। यस बेला उसको मन सबै अशुद्धताबाट पूर्णरूपमा मुक्त हुन्छ। जुनसुकै रमाइलो र आकर्षक वस्तु भए पनि, अब त्यसले उसलाई आकर्षित गर्दैन। पुनः, जुनसुकै घृणित वस्तु भए पनि, अब त्यसले उसलाई घृणित महसुस गराउँदैन। उसले केवल देख्छ, सुन्छ, गन्ध लिन्छ, चाख्छ, स्पर्श गर्छ, या अनुभव गर्दछ। ग्रन्थहरूमा बताइएका छवटा समताकासाथ उसले सबै संस्कारहरूलाई देख्छ। उसले ध्यानमा कति समय बिताएको छ भन्ने कुरा पनि थाहा पाउँदैन। न त ऊ कुनै प्रकारको विचार गर्दछ। तर यदि उसले दुई वा तीन घण्टामा *"मार्ग र यसको फलको ज्ञान"* (मग्ग र फल) प्राप्त गर्नको लागि पर्याप्त प्रगति गरेन भने, ध्यान मन्द वा ढिलो हुन्छ र विचार सुरु हुन्छ।

अर्कोतर्फ, यदि उसले राम्रो प्रगति गर्‍यो भने, उसले आउने प्रगतिको अझ आशा गर्न सक्छ। ऊ परिणामप्रति यति खुशी हुनेछ कि उसले

"पतन" अनुभव गर्नेछ । त्यसपछि उसले यस्तो आशालाई वा केवल त्यसलाई ध्यान दिने कुरालाई त्याग्नुपर्छ । एक स्थिर ध्यानले पुनः सहज प्रगति प्राप्त गर्नेछ । तर यदि विपश्यना ज्ञानको पर्याप्त बल प्राप्त गरेको छैन भने, ध्यान पुनः मन्द (ढिलो) हुन्छ । यसरी, केही ध्यान गर्ने योगीहरू प्रगति गर्छन् र धेरै पटक पछाडि पर्छन् । तिनीहरू जो अध्ययनद्वारा (वा सुनेर) विपश्यना ज्ञानको प्रगतिका चरणहरूसँग परिचित छन्, (तिनीहरूले) यस्ता उतार-चढावहरूको सामना गर्दछन् । त्यसैले शिक्षकको मार्गदर्शनमा ध्यान गर्ने विद्यार्थीलाई ध्यान सुरु गर्नुभन्दा पहिले यी चरणहरूसँग परिचित हुनु राम्रो हुँदैन । तर ती व्यक्तिहरू जसलाई अनुभवी शिक्षकको मार्गदर्शनबिना अभ्यास गर्नुपर्छ, तिनीहरूको फाइदाको लागि यी चरणहरू यहाँ सङ्केत गरिएका (दर्शाइएका) छन् ।

ध्यानी गर्ने योगीले प्रगतिको यस्तो उतार-चढाव भएतापनि, आफूलाई निराशा वा हतोत्साहले पराजित गर्न दिनु हुँदैन । भन्नलाई, ऊ अहिले मार्ग र फलको सङ्घारमा रहेको छ । जति छिटो श्रद्धा, वीरिय, स्मृति, ध्यान र प्रज्ञाका पाँचवटा इन्द्रियहरू समानरूपले विकसित हुन्छन्, उति छिटो ऊ मार्ग र फलमा पुग्नेछ र निर्वाणको साक्षात्कार गर्नेछ ।[१५]

कसरी निर्वाणको साक्षात्कार हुन्छ

मार्ग ज्ञान

माथि उल्लेखित तरिकाले देखापर्ने विपश्यना ज्ञानको उतार-चढाव समुद्रयात्रा गर्ने जहाजबाट छोडिएको चराको उदाहरणसँग तुलना गर्न सकिन्छ । प्राचीन कालमा समुद्रयात्रा गर्ने जहाजका कप्तानले जहाज किनारसम्म पुग्दै छ कि छैन भनेर जान्न गाह्रो हुँदा आफ्नो साथमा ल्याएको चरालाई मुक्त गरिदिन्थे । त्यो चरा चारैतिर उडेर किनार खोज्ने गर्थ्यो । जबसम्म कुनै जमिन देख्दैनथ्यो, तबसम्म यो जहाजमा फर्किन्थ्यो । जबसम्म विपश्यना ज्ञान परिपक्व भएर मार्ग र फल ज्ञानमा विकसित हुन सक्दैन र त्यसैले निर्वाण प्राप्ति गर्न सक्दैन, यो ढिलो र पछि हट्ने स्वभावको हुन्छ, जस्तो कि चरा जहाजतर्फ (तिर) फर्किन्छ ।

जब चराले जमिन देख्छ, यो जहाजमा फर्किनुको सट्टा त्यही दिशातिर उड्छ । त्यस्तै गरी, जब विपश्यना ज्ञान परिपक्व हुन्छ, तीखो, सबल र स्पष्ट भएपछि, यसले छ इन्द्रिय द्वारहरूमध्ये कुनै एकमा उत्पन्न भएका संस्कारहरूलाई अनित्य वा दुःखपूर्ण वा अनात्मको रूपमा बुझ्दछ । यी तीन विशेषताहरू मध्ये कुनै एकलाई पहिचान गर्ने कार्य, जुन पूर्ण बोधका लागि अधिक मात्रामा स्पष्ट र सबल हुन्छ, त्यो छिटो हुन्छ र एकैछिनमा तीन-चार पटक द्रुत क्रममा प्रकट हुन्छ । तीव्र पहिचानको शृङ्खलाको अन्तिम चित्त समाप्त भएपछि तुरुन्तै, पथ र फल (मार्ग र फल) उत्पन्न हुन्छ र सबै संस्कारहरूको निरोध स्वरूप निर्वाण-साक्षात्कार प्राप्त हुन्छ ।

अब ध्यान दिने वा बोध गर्ने कार्यहरू साक्षात्कार अघिका कार्यहरूभन्दा अधिक स्पष्ट हुन्छन् । अन्तिम बोध कार्यपछि, रूपहरूको नाश र निर्वाणको सात्क्षत्कार प्रकट हुन्छ । यसैकारण निर्वाणको अनुभूति गरेका महानुभावहरूले भनेका छन्:

"बोध गरिएका वस्तुहरू र ती वस्तुहरूलाई बोध गर्ने चेतना पूर्ण रूपमा समाप्त हुन्छ; वा वस्तुहरू र बोध गर्ने कार्यहरू त्यस्तै गरी काटिन्छन् जस्तै लहरालाई छुरीले काटेको जस्तो; या त वस्तुहरू र बोध गर्ने कार्यहरू अलग हुन्छन् जसरी गह्रौं भारी झिकिएको जस्तो; या त वस्तुहरू र बोध गर्ने कार्यहरू टुट्छन् जस्तै कसैले समातिरहेको केही कुरा टुक्रिएको जस्तो; या त वस्तुहरू र बोध गर्ने कार्यहरू एक्कासी स्वतन्त्र हुन्छन् जस्तै जेलबाट मुक्त भएको जस्तो; या त वस्तुहरू र बोध गर्ने कार्यहरू निभ्छन् जस्तै एउटा मैनबत्ती अचानक निभेको जस्तो; या त ती हराउँछन् जस्तै अन्धकारलाई अचानक प्रकाशले विस्थापित गरेको जस्तो; या त तिनीहरू मुक्त हुन्छन् जस्तै कुनै जालबाट मुक्त भएको जस्तो; या त ती पानीमा डुबेको जस्तै डुब्छन्; या त ती अचानक रोकिन्छन् जस्तै कुनै दौडिरहेको व्यक्तिलाई अचानक धक्का दिएर रोकिए जस्तो; या त ती सँगसँगै विलय हुन्छन् ।"

तर, संस्कारहरूको निरोध प्राप्ति वा साक्षात्कारको अवधि लामो हुँदैन । यो यति छोटो हुन्छ कि यो केवल एउटा बोधको क्षणमा मात्र रहन्छ । त्यसपछि ध्यानीले भएको घटनाको पुनरावलोकन गर्छ । उसले

के जान्दछ भने बोध गरिएका भौतिक प्रक्रियाहरू र तिनलाई पहिचान गर्ने मानसिक प्रक्रियाहरूको निरोध नै मार्ग, फल र निर्वाणको प्राप्ति वा साक्षात्कार हो । जो ज्ञानी छन् उनीहरूले के बुझ्छन् भने संस्कारहरूको निरोध नै निर्वाण हो र यसको निरोध र आनन्दको अनुभूति नै पथ (मार्ग) र फल हो । उनीहरूले मनमनै भन्नेछन्: *"मैले अहिले निर्वाण प्राप्त गरिसकेँ र श्रोतापत्ति- (सोतापन्न) को मार्ग र फल प्राप्त गरिसकेँ ।"* यस्तो स्पष्ट ज्ञान उसलाई प्रत्यक्ष हुनेछ जसले यस विषयमा शास्त्र अध्ययन गरेको छ वा यसबारे उपदेश वा प्रवचन सुनेको छ ।[१६]

केही ध्यानीहरूले क्लेशहरूको समीक्षण गर्छन् – अर्थात् पहिले नै त्यागिएका क्लेशहरू र त्याग गर्न बाँकी रहेका क्लेशहरू । यसरी समीक्षण गरेपछि पनि, उनीहरू शारीरिक र मानसिक प्रक्रियाहरूको पहिचान वा बोध गर्ने अभ्यास जारी राख्छन् । तर, यस अवस्थामा शारीरिक र मानसिक प्रक्रियाहरू अपरिष्कृत (स्थूल) रूपमा प्रकट हुन्छन् । ध्यानीले प्रक्रियाहरूको उत्पत्ति र विलय दुवै स्पष्टरूपमा अनुभव गर्छ । तर अहिले उसलाई के लाग्छ भने उसको बोध ढिलो भएको छ र पछि परेको छ । वास्तवमा, ऊ उत्पत्ति-विनाश ज्ञानको अवस्थामा फर्किएको हुन्छ । उसको बोध साँचै कमजोर भएको हुन्छ र अघिल्लो अवस्थाबाट पछि हटेको हुन्छ । ऊ यस अवस्थामा फर्किएकाले, उसले प्रकाशको चम्किलो दृश्य वा विभिन्न आकारहरू देख्ने संभावना हुन सक्छ । केही अवस्थामा, यो पुनरावृत्तिले असंतुलित विपश्यना (असामान्य अनुभूति) जस्तो लाग्छ, जहाँ पहिचान गरिएका विषय र पहिचान गर्ने क्रिया एकअर्कासँग मेल खाँदैनन् । केही ध्यानीहरूले थोरै समय दुखाइ पनि अनुभव गर्छन् । तर सामान्यतया, उनीहरूले आफ्ना मानसिक प्रक्रियाहरू स्पष्ट र उज्ज्वल छन् भन्ने कुरा बुझ्दछन् । यस चरणमा, ध्यानीले आफ्नो मन प्रसन्नतापूर्वक निर्विघ्न (कुनै बाधा वा बोझरहित) महसुस गर्छ । यस्तो मानसिक अवस्थामा, उसले मानसिक प्रक्रियाहरू सजिलै पहिचान गर्न सक्दैन, वा गरे पनि स्पष्ट रूपमा बुझ्न सक्दैन । उसले अरू कुनै कुराको चिन्तन पनि गर्न सक्दैन । उसलाई केवल प्रकाश र आनन्दको अनुभूति हुन्छ ।

जब यो अनुभूतिको (आनन्दको) तीव्रता कम हुन्छ, ऊ फेरि शारीरिक र मानसिक प्रक्रियाहरूलाई बोध वा पहिचान गर्न सक्छ र तिनको उत्पत्ति र विलय स्पष्ट रूपमा जान्न वा बुझ्न सक्छ । केही समयपछि ऊ त्यो अवस्थामा पुग्छ जहाँ ऊ संस्कारहरूलाई सहज र शान्त भावले पहिचान गर्न सक्छ । त्यसपछि, यदि विपश्यना ज्ञान परिपक्व भएको छ भने, ऊ फेरि "संस्कारहरूको निरोध ज्ञान" प्राप्त गर्न सक्छ । यदि समाधिको बल तीव्र र दृढ छ भने, यस्तो ज्ञान बारम्बार दोहोरिन सक्छ । यस अवस्थामा ध्यानीहरूको लक्ष्य पहिलो मार्ग र फलको ज्ञान (सोतापत्ति मग्गफल) प्राप्त गर्ने हुन्छ र त्यसैले उनीहरूले त्यो ज्ञानलाई बारम्बार अनुभव गर्छन् ।

यहाँसम्म मैले ध्यानको विधि, विपश्यना ज्ञानको क्रमिक विकास र स्रोतापत्ति (सोतापन्न) मार्ग र फल प्राप्तिको वर्णन गरेको छु ।

जसले मार्ग र फलको ज्ञान प्राप्त गरेको छ, उसले आफ्नो स्वभाव र मानसिक दृष्टिकोणमा स्पष्ट परिवर्तन महसुस गर्छ र आफ्नो जीवन परिवर्तन भएको अनुभव गर्छ । उसको त्रिरत्न (बुद्ध, धर्म, सङ्घ) प्रतिको श्रद्धा अत्यन्त दृढ र अटल हुन्छ । यस बलियो श्रद्धाको कारण उसमा प्रफुल्लता र मनको शान्ति पनि बढ्छ । उसमा स्वतःस्फूर्त आनन्दको उत्साह जागृत हुन्छ । यी उत्कट अनुभूतिहरूको कारण, मार्ग र फल प्राप्त गर्ने बित्तिकै उसले प्रयास गरेतापनि विषयहरूलाई स्पष्ट रूपमा बोध वा पहिचान गर्न सक्दैन, तर, केही घण्टा वा दिनपछि यी अनुभूतिहरू बिस्तारै कम हुँदै जान्छन् र उसले फेरि संस्कारहरूलाई स्पष्टरूपमा बोध वा पहिचान गर्न सक्षम हुनेछ । केही अवस्थामा, मार्ग र फल प्राप्त गरेका ध्यानीहरूले ठूलो बोझबाट मुक्त भएको, स्वतन्त्र र सहज (हलुका) महसुस गर्छन् र अब ध्यान जारी राख्ने इच्छा गर्दैनन् । उनीहरूको लक्ष्य, मार्ग र फलको प्राप्ति सिद्ध भइसकेको हुन्छ र उनीहरूको मनको तृप्ति बुझ्न सजिलो हुन्छ ।

फलज्ञान

यदि कसैले मार्ग र फल प्राप्त गरिसकेको छ र उसले फल ज्ञान (फल-ञाण) प्राप्त गर्न र निब्बानलाई फेरि अनुभव गर्न चाहन्छ भने, उसले

आफ्नो मनलाई त्यस लक्ष्यतर्फ केन्द्रित गर्नुपर्छ र फेरि शारीरिक र मानसिक प्रक्रियाहरूलाई सतर्कतापूर्वक अनुभव गर्नुपर्छ । विपश्यना ध्यानको क्रममा, सामान्यतया साधारण व्यक्ति (पुथुज्जन) को लागि पहिले शरीर र मनको विश्लेषणात्मक ज्ञान प्रकट हुन्छ भने आर्य व्यक्ति (अरिय) को लागि उदय-व्यय ज्ञान पहिले देखा पर्छ । त्यसैले यस अवस्थामा ध्यानीले शारीरिक र मानसिक प्रक्रियाहरूप्रति सचेत भएपछि तुरुन्तै उदय-व्यय ज्ञान प्राप्त गर्छ र त्यसपछि अन्य उत्तरोत्तर विपश्यना ज्ञानहरू, संस्कारहरूप्रति समताज्ञानसम्म । यो ज्ञान परिपक्व भएपछि, संस्कारहरूको निरोध, निब्बान (निर्वाण), फल ज्ञानसहित प्राप्त हुन्छ ।

यो ज्ञान पहिले नै यसको अवधिको बारेमा सङ्कल्प नगरेको व्यक्तिको लागि एकक्षण मात्र रहन्छ (टिक्छ); तर कहिलेकाहीँ अलिकति लामो समयसम्म पनि रहन सक्छ । तर पहिले नै यसको अवधिको बारेमा सङ्कल्प गरेकाहरूको लागि, फल ज्ञान लामो समयसम्म रहन्छ, भनौँ पूरै दिन वा रात, वा टीकाहरूमा उल्लेख गरिए अनुसार सङ्कल्प गरेको समयसम्म । यसैगरी, आजकाल ध्यान र विपश्यनामा लीन भएकाहरूको लागि फल ज्ञान एक घण्टा, दुई घण्टा, तीन घण्टा, यस्तै समयसम्म रहन्छ । फल ज्ञान ध्यानीले यसलाई समाप्त गर्न चाहेमात्र समाप्त हुन्छ । तथापि, एक वा दुई घण्टा समयसम्म फल ज्ञानको अवधिमा कहिलेकाहीँ चिन्तनशील क्षणहरू उत्पन्न हुन्छन्, तर चारवटा वा पाँचवटा बोधहरूपछि यी हराएर जान्छन् र फल ज्ञान फेरि आउँछ । केही अवस्थामा, फल ज्ञान कुनै बाधा नभएको बेलामा धेरै घण्टासम्म पनि रहन सक्छ ।

फल ज्ञानको अवधिमा, चित्त पूर्णरूपमा संस्कारहरूको निरोध, जसलाई "निब्बान" भनेर चिनिन्छ, त्यसमा केन्द्रित हुन्छ । निब्बान भनेको शारीरिक र मानसिक प्रक्रियाहरू र सांसारिक धारणाहरूबाट पूर्णरूपमा मुक्त एक धर्म हो । त्यसैले, फल ज्ञानको अनुभवको क्रममा, ध्यानीले आफ्नो शारीरिक र मानसिक प्रक्रियाहरू, यस संसार, वा कुनै पनि अन्य सांसारिक क्षेत्रको बारेमा कुनै बोध वा जानकारी हुँदैन । ऊ सांसारिक लौकिक क्षेत्रबाट पूर्णतया मुक्त हुन्छ । ऊ पूर्णरूपमा लौकिक ज्ञान र प्रवृत्तिहरूबाट मुक्त हुन्छ । उसको वरिपरि देख्न, सुन्न, सुँघ्न वा

छुनका लागि विभिन्न वस्तुहरू हुन सक्छन्, तर उसले तिनीहरूको बारेमा कुनै पनि जानकारी राख्दैन। उसको आसन स्थिर हुन्छ। यदि फल ज्ञानको आनन्द ऊ बसिरहेको अवस्थामा आयो भने, उसको बस्ने आसन पहिले जस्तै नै नझुकीकन वा नढल्कीकन दृढ रहन्छ । तर, जब फल ज्ञानको प्रक्रिया समाप्त हुन्छ, तब उसमा तुरुन्तै संस्कारहरूको निरोध वा देख्ने, सुन्ने आदि विषयहरूसँग सम्बन्धित विचारहरूको चित्त उत्पन्न हुन्छ । त्यसपछि सामान्य चिन्तन फर्किन्छ वा उत्साहजनक अनुभव वा प्रतिबिम्ब हुन्छ । सुरुमा संस्कारहरू उसलाई स्थूल लाग्छन् र उसको अवलोकन वा बोध पर्याप्त रूपमा सबल (प्रखर) हुँदैन । तर जो विपश्यनामा शक्तिशाली हुन्छन्, उनीहरूको ध्यान पहिले जस्तै नै सहज रूपमा चल्दछ।

यहाँ एक चेतावनी दिनुपर्दछ। ध्यानीले फल ज्ञानमा छिटो प्रवेश गर्ने र यसको अवधिको बारेमा पहिले नै सङ्कल्प गर्नुपर्छ। उसले शारीरिक र मानसिक प्रक्रियाहरू अनुभव गर्न सुरु गरेपछि सङ्कल्पमा ध्यान दिनु हुँदैन । विपश्यनाको परिपक्वता आउनु अघि, जब ऊ संस्कारहरूलाई ध्यान दिने काम राम्ररी गरिरहेको हुन्छ, उसले "रौँ खडा (ठाडो) हुने," हाइ आउने, काम्ने, रुने जस्ता अनुभवहरू गर्न सक्छ र ध्यानको गति गुमाउन सक्छ। जब बोध बलियो हुँदै जान्छ, ऊ लक्ष्यतर्फ ध्यान दिन सक्छ र यसले गर्दा ध्यानको एकाग्रता गुमाउन सक्छ। तर उसले आफ्नो ध्यान वा बोधभन्दा अरू कुनै कुराको बारेमा सोच्नु हुँदैन र यदि अनजानमा त्यस्तो गऱ्यो भने, उसले बाह्य विचारलाई बोध गर्नुपर्छ। केही व्यक्तिहरूले आफ्नो बोध वा ध्यानको गति धेरै पटक गुमाएपछि मात्र फल ज्ञान प्राप्त गर्छन्। यदि कसैको एकाग्रता कमजोर छ भने, फल ज्ञानमा प्रवेश ढिलो हुन्छ र प्रवेश भएपनि यो लामो समयसम्म टिक्दैन।

यो फल ज्ञान प्रक्रियाको विवरण हो।

समीक्षा

केही ध्यानीहरू डर, दुःख, वितृष्णा र मुक्तिको चाहनाको ज्ञानका चरणहरूबाट छिट्टै पार हुन्छन् र फलस्वरूप तिनीहरूलाई स्पष्ट रूपमा

देख्न वा अनुभव गर्न सक्दैनन् । त्यसैले, यदि कसैले तिनीहरूलाई पुनरावलोकन गर्न चाहन्छ भने, प्रत्येकलाई निश्चित समयसम्म पुनरावलोकन गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि, आधा घण्टा वा एक घण्टासम्म उत्पत्ति र विनाशको ज्ञानमा सङ्कल्प गरेर वस्तुहरूको उत्पत्ति र विनाशमा मात्र ध्यान दिनुपर्छ । त्यस अवधिमा उत्पत्ति र विनाशको ज्ञान अक्षुण्ण रहन्छ र विपश्यनाको थप प्रगति हुँदैन । तर, जब त्यो समय समाप्त हुन्छ, विनाशको ज्ञान आफै उत्पन्न हुन्छ । यदि त्यतिबेला त्यो उत्पन्न भएन भने, विनाशको ज्ञान निश्चित समयसम्म रहिरहोस् भन्ने सङ्कल्पसहित विनाशमा ध्यान दिनुपर्छ । त्यस अवधिमा सङ्कल्प गरेको कुरा नै घटित हुनेछ ।

निश्चित समयको समाप्तिपछि, अर्को उच्च ज्ञान आफै उत्पन्न हुन्छ । यदि त्यसो भएन भने, उसले डरलाग्दा वस्तुहरूसँग सम्बन्धित डरको ज्ञानको आकाङ्क्षा गर्नुपर्छ । त्यसपछि डरको ज्ञान डरलाग्दा वस्तुहरूसँगै आउँछ । त्यसपछि उसले आफ्नो ध्यान दुःखदायी वस्तुहरूतर्फ मोड्नुपर्छ र दुःखको ज्ञान चाँडै उत्पन्न हुन्छ । जब मन घिनलाग्दा वस्तुहरूतर्फ निर्देशित हुन्छ, त्यसले वितृष्णाको ज्ञान उत्पन्न गर्छ । हरेक ध्यान दिने कुरासँग वितृष्णा भएपछि, वितृष्णाको ज्ञान स्थापित हुन्छ । त्यसपछि अर्को चरणको बारेमा सोच्नुपर्छ, अर्थात् मुक्तिको चाहनाको ज्ञान । संस्कारहरूबाट मुक्त हुने तीव्र इच्छाले ग्रस्त भएर, उसले सम्बन्धित ज्ञानको आकाङ्क्षा गर्नुपर्छ र केही प्रयासपछि त्यो ज्ञान चाँडै आउनेछ ।

अर्को उच्च ज्ञानतर्फ झुकाव भएपछि, ध्यानीले पीडा अनुभव गर्नेछ, आसन परिवर्तन गर्न इच्छा हुन्छ र असन्तुष्टिको भावनाले अशान्त हुन्छ, तर पुनरावलोकन गर्ने ज्ञान प्राप्त गर्नेछ । त्यसपछि, ध्यानीले आफ्नो मन समताज्ञानतर्फ लगाउनुपर्छ । जबसम्म पुनरवलोकन ज्ञान सहज रूपमा उत्पन्न हुँदैन, ध्यान वा चिन्तनको गति जारी रहनेछ । यसरी कोहीले के पाउनेछ भने निर्धारित समयमा बोध गर्दै गर्दा, उसले आकाङ्क्षा गरेको विशेष ज्ञानको जागरण र यो समय सकिएपछि अर्को उच्च ज्ञान वायुचाप मापक यन्त्रको स्तर जस्तै उच्च हुँदै जानेछ । यदि माथि उल्लेख गरिएका ज्ञानहरूको पुनरावलोकन सन्तोषजनक छैन भने, सन्तुष्ट नहुँदासम्म

यसलाई दोहोऱ्याउनुपर्छ । अत्यन्तै उत्साही ध्यानीको प्रगति यति छिटो हुन्छ कि ऊ केही क्षणमै संस्कारहरूप्रतिको समताज्ञान र फल ज्ञानको अवस्थामा पुग्न सक्छ । अभ्यासमा राम्ररी परिपक्व भएको व्यक्तिले हिँड्दा वा खाना खाँदै गर्दा पनि फल ज्ञान प्राप्त गर्न सक्छ ।

उच्च मार्ग कसरी प्राप्त गर्ने

जब ध्यान गर्ने व्यक्तिले पहिलो मार्गको फलज्ञान छिट्टै प्राप्त गर्न र त्यसमा लामो समयसम्म रहनका लागि अभ्यासहरूबाट पूर्ण सन्तुष्टि प्राप्त गर्छ, तब उसले उच्च मार्गहरू प्राप्त गर्न प्रयास गर्नुपर्छ । त्यसका लागि उसले निश्चित अवधि तोकेर यस प्रकारले तीव्र इच्छा गर्नुपर्छ: *"यो अवधिमा म फलज्ञान अनुभव गर्न चाहन्न । त्यो ज्ञानको पुनरावृत्ति नहोस्! म अहिलेसम्म प्राप्त नगरेको उच्च मार्ग प्राप्त गर्न सकूँ! म त्यो लक्ष्यमा पुग्न सकूँ!"* यो तीव्र इच्छासहित, उसले सामान्य रूपमा शारीरिक र मानसिक प्रक्रियाहरूमा ध्यान दिनुपर्छ ।

निश्चित अवधि तोक्नुको फाइदा के हो भने, यदि उसले चाह्यो भने, उसले पहिले प्राप्त गरेको मार्गको फलज्ञान सजिलै पुन: प्राप्त गर्न सक्छ । यदि यस्तो समय सीमा तोकिएको छैन भने र उच्च मार्ग प्राप्त गर्न निरन्तर प्रयास गरियो भने, तल्लो मार्गको फलज्ञान पुन: प्राप्त गर्न सम्भव हुँदैन । त्यस्तो अवस्थामा, यदि कसैले उच्च मार्ग प्राप्त गर्न सकिरहेको छैन वा तल्लो मार्गको फलज्ञानमा फर्कन सकिरहेको छैन भने, असन्तुष्टि र निराशाको भावनाले विचलित हुनेछ । पहिले प्राप्त गरेको फलज्ञान पुन: प्राप्त गर्ने इच्छा त्याग्नुको फाइदा के हो भने त्यो विशेष अवधिमा त्यो ज्ञानको अप्राप्ति हो र यदि विपश्यनाको परिपक्वता छ भने, उच्च मार्ग प्राप्त गर्न सकिन्छ । यदि इच्छा पूर्ण रूपमा त्यागिएन भने, पहिलेकै फलज्ञान पुन: आउन सक्छ । त्यसैले, यो निश्चित अवधिमा इच्छाको पूर्ण त्याग गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

जब कसैले उच्च मार्ग प्राप्त गर्ने उद्देश्यले चिन्तन वा ध्यान शुरू गर्छ, विपश्यनाको प्रगति उत्पत्ति र विनाशको ज्ञानबाट शुरू हुनेछ । त्यसपछि विपश्यनाको प्रगति फलज्ञानको पुनरावृत्तिका लागि प्रयास गर्दा जस्तो

हुँदैन, बरु तल्लो मार्गको लागि चिन्तन अभ्यास गर्दा जस्तो हुन्छ । उत्पत्ति र विनाशको ज्ञानको पहिलो चरणमा जस्तै चम्किलो प्रकाश वा आकृतिहरू देखा पर्न सक्छन् । दुखाइको अनुभव हुन सक्छ । शारीरिक र मानसिक प्रक्रियाहरूको स्पष्ट उत्पत्ति र विनाश हुन्छ । फलज्ञानको पुनरावृत्तिका लागि चिन्तन गर्दा संस्कारहरूको बारेमा समताको ज्ञान पुनः प्राप्त गर्न धेरै समय लाग्दैन, तर यदि विपश्यना परिपक्व भएन भने, अब तल्लो ज्ञानका चरणहरूमा लामो समय रहनुपर्नेछ ।

तैपनि, ध्यानीले निम्न मार्गको अभ्यास गर्दा जस्तो कठिनाईको सामना गर्नुपर्दैन । एकै दिनमा संस्कारहरूप्रति समताज्ञानसम्म एकपछि अर्को ज्ञान प्राप्त गर्न सकिन्छ । ज्ञानको मानसिक प्रक्रिया अझ स्पष्ट, विशिष्ट र विस्तृत हुन्छ । संसारिक दुःखहरूबाट मुक्त हुनको लागि भय, दुःख, घृणा र इच्छाको अनुभव अझ तीव्र हुन्छ । पहिले एक घण्टामा ४ - ५ पटक फल ज्ञान प्राप्त गर्न सकिन्थ्यो, तर अब यदि उच्च मार्गको लागि विपश्यना परिपक्व छैन भने, संस्कारहरूप्रतिको समताज्ञान लामो समय रहिरहन्छ । सम्भवतः एक दिनदेखि महिनौं वा वर्षसम्म टिक्न सक्छ । विपश्यना परिपक्व भएपछि, संस्कारहरूको स्पष्ट अनुभव आउँदै गर्दा संस्कारहरूको निरोधको साक्षात्कार उच्च मार्ग र फल प्राप्तिसँगै हुन्छ । त्यसपछि उसलाई पुनरावलोकन ज्ञान प्राप्त हुनेछ । पछि ऊ धेरै **स्पष्ट मानसिक प्रक्रियासहित** उदय-व्यय ज्ञानको अवस्थामा फर्किनेछ ।

यो सकदागामी मग्ग (एकपटक मात्र फर्कने मार्ग) प्राप्त गर्ने विपश्यनाको प्रगति विवरण हो ।

फेरि, यदि कसैले तेस्रो मार्ग (अनागामी मार्ग, अर्थात् फर्केर नआउने मार्ग) प्राप्त गर्न प्रबल इच्छा राख्छ भने, उसले पहिले प्राप्त गरेको मार्गको फल ज्ञान फेरि प्राप्त गर्ने इच्छालाई निश्चित अवधिसम्म पूर्ण रूपमा त्याग्नुपर्छ । त्यसपछि उसले यसरी सङ्कल्प गर्नुपर्छ:*"मात्र उच्च मार्गसँग सम्बन्धित विपश्यनाको प्रगति नै प्राप्त होस् । म उच्च मार्ग र फल प्राप्त गर्नसकूँ ।"* अनि ध्यानीले सामान्यतया शारीरिक र मानसिक प्रक्रिया-हरूलाई बोध गर्न सुरु गर्नुपर्छ । उदय-व्यय ज्ञानबाट सुरु गर्दा, चाँडै नै संस्कारहरूप्रति समताज्ञानसम्म उच्च ज्ञानहरू एकपछि अर्को प्राप्त

हुनेछन्। यदि विपश्यना अहिलेसम्म परिपक्व भएको छैन भने, त्यो ज्ञान लामो समयसम्म टिक्नेछ। जब यो परिपक्व हुन्छ, तब संस्कारहरूको निरोध प्राप्त हुन्छ र यस सँगै तेस्रो मार्ग र फलको ज्ञान प्राप्त हुनेछ।

यो तेस्रो मार्ग र फल प्राप्त गर्ने विधिको विवरण हो अर्थात् अनागामीको वा फर्केर नआउने मार्गको।

जसले चौथो र अन्तिम मार्ग (अर्हत्त्वको मार्ग र फल) प्राप्त गर्न आकाङ्क्षा गर्छ, उसले निश्चित समय तोकेर तेस्रो मार्गको फल ज्ञान फेरि प्राप्त गर्ने सबै इच्छा त्याग्नुपर्छ। त्यसपछि उसले सामान्यतया शारीरिक र मानसिक प्रक्रियाहरूलाई बोध गर्न सुरु गर्नुपर्छ। यो एकमात्र मार्ग हो, जुन सतिपट्ठान सुत्तमा उल्लेख गरिएको छ। उदय-व्यय ज्ञानबाट सुरु गर्दै, चाँडै नै संस्कारहरूप्रतिको समताज्ञान प्राप्त हुनेछ । यदि विपश्यना परिपक्व छैन भने, यो (प्रक्रिया) ढिलो हुनेछ । जब यो परिपक्व हुन्छ, तब ध्यानीले अर्हत् मार्गको साक्षात्कारसहित संस्कारहरूको निरोध प्राप्त गर्नेछ ।

माथिका अनुच्छेदहरूमा भनिए अनुसार, विपश्यनाको प्रगति मार्ग र फल ज्ञान (मग्ग-फल-ञाण) प्राप्त गरेपछि समाप्त हुने कुरा मात्र ती व्यक्तिहरूका लागि लागू हुन्छ, जसले पारमिताहरू पूरा गर्ने परिपक्वता प्राप्त गरिसकेका छन्। जसले अझसम्म पारमिताहरू पूर्णरूपमा विकास गरेका छैनन्, उनीहरू संस्कारहरूप्रतिको समताज्ञानमा नै अडिनेछन्।

एउटा महत्त्वपूर्ण ध्यान दिनुपर्ने विषय के हो भने, पहिलो मार्ग प्राप्त गरेको व्यक्तिले सम्भवतः दोस्रो मार्ग छिट्टै र तुलनात्मक रूपमा सहजै प्राप्त गर्न सक्छ, तर तेस्रो मार्गमा पुग्न भने उसलाई लामो समयसम्म कठिनाइ हुनेछ। कारण के हो भने पहिलो मार्ग र दोस्रो मार्ग प्राप्त गर्नेहरू दुवै शील (नैतिकता) को पालनमा राम्ररी अभ्यस्त हुन्छन्, अर्थात् तिनीहरू शीलका आदर्श हुन्छन्। तर तेस्रो मार्ग प्राप्त गर्ने व्यक्तिले एकाग्रता- (समाधि) लाई पनि पूर्ण रूपमा विकास गरेको हुनुपर्छ। त्यसैले, एकाग्रता विकास गर्न कठिन प्रयास गर्नुपर्ने भएकाले उसले तेस्रो मार्ग सजिलै प्राप्त गर्न सक्दैन।

यस्तो हो तापनि, आफ्नो शक्तिहरूलाई विकास गर्न अत्यन्त प्रयास नगरी कसैले यो वा त्यो मार्ग प्राप्त गर्न सक्छ कि सक्दैन भन्ने कुरा जान्न सम्भव हुँदैन । कतिपय अवस्थामा, मार्गको प्राप्ति लामो समयपछि मात्र हुन्छ र त्यति लामो समयसम्म प्रयास गर्नुपरेको आधारमा के मान्नु हुँदैन भने उसले पारमिताहरूलाई पूर्ण रूपमा विकास गरेको छैन । साथै, वर्तमान प्रयासले पारमिताहरूको पूर्णता र परिपक्वतातर्फ लैजान सक्छ । त्यसैले, पारमिताहरू (पूरा भएका) छन् वा छैनन् भन्ने कुरालाई मनमा तौलेर समय बर्बाद गर्नु हुँदैन ।

ध्यान गर्ने योगीले निम्नलिखित निर्विवाद कुरालाई मनमा राख्नुपर्छ र आफ्नो आकाङ्क्षा प्राप्त गर्न अत्यन्त प्रयास गर्नुपर्छ: *"प्रयास बिना पारमिताहरूको विकास सम्भव छैन । मानौं कसैले पारमिताहरूलाई पूर्ण रूपमा विकास गरेको छ, तैपनि प्रयास बिना उसले कुनै पनि मार्ग प्राप्त गर्न सक्दैन । यस्तो व्यक्तिले यदि प्रयास गर्छ भने, उसले मार्ग सजिलै र छिट्टै प्राप्त गर्न सक्छ । यदि उसले पारमिताहरूलाई उल्लेखनीय हदसम्म विकास गरेको छ भने, उसको प्रयासले तिनीहरूलाई परिपक्व बनाउँछ र फलस्वरूप उसले आकांक्षा गरेको मार्ग प्राप्त गर्न सक्छ । कम्तीमा, उसले अर्को भव वा जन्ममा मार्गको फसलका लागि शक्तिशाली बीउ रोपेको हुन्छ ।"*

सल्लाह

यस समयमा, जब बुद्ध सासन अझै विद्यमान छ, जो व्यक्तिहरू संसारको दुखबाट मुक्ति र विपश्यना (अन्तर्दृष्टि) ध्यानको सर्वोच्च लक्ष्य - मार्ग, फल र निर्वाण - प्राप्त गर्न अत्यन्त उत्साही र तत्पर छन्, तिनीहरूलाई माथि उल्लेखित तरिकाले शरीर, वेदना, चित्त र धर्म- (मानसिक वस्तुहरू) को ध्यान वा भावनाको, जसलाई अर्को शब्दमा सतिपट्ठान ध्यान (भावना) पनि भनिन्छ, अभ्यास गर्न राम्रो सल्लाह दिइनेछ । यो तिनीहरूका लागि वास्तवमै आवश्यक छ ।

विशेष टिप्पणी

यस ग्रन्थमा उल्लिखित विपश्यना ध्यानको तरिका उचित बुद्धिमत्ता भएका व्यक्तिहरूका लागि पर्याप्त छ। यसलाई पढेर उनीहरूले दृढ इच्छा, उत्साह र व्यवस्थित तरिकाले यसको अभ्यास गर्नुपर्छ र उनीहरूले प्रगतिको बारेमा निश्चित गर्न सक्छन् । तर, ध्यानीहरूले अनुभव गरेका विभिन्न चरणहरू र तिनको विस्तृत विवरण यस छोटो ग्रन्थमा पूर्ण रूपमा दिन वा समावेश गर्न सकिँदैन। अझै धेरै कुराहरू वर्णन गर्न बाँकी रहेका छन्। अर्कोतर्फ, यहाँ वर्णन गरिएका कुराहरू हरेक ध्यानीले पूर्ण रूपमा अनुभव गरेको हुँदैन । यो प्रत्येकको क्षमता र पारमिता अनुसार फरक हुन्छ। साथै, श्रद्धा, इच्छा र उत्साह सधैँ एकनास वा स्थिर हुँदैनन्।

अझ किताबी ज्ञानमा मात्र निर्भर रहेर, गुरुको मार्गदर्शन बिनाको ध्यान गर्ने व्यक्ति त्यो यात्री जस्तै हुन्छ, जसले कहिल्यै नगरेको यात्रा सावधानी र सन्देहपूर्वक गर्छ । त्यसैले, यस्ता व्यक्तिको लागि गुरुको मार्गदर्शन र प्रेरणाबिना मार्ग, फल र निब्बान (निर्वाण) प्राप्त गर्न स्पष्टतः सजिलो हुँदैन।

यसो हुँदा, जो कोही साँचै नै आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्नको लागि ध्यान गर्न अति इच्छुक छ, उसले आफ्नै उपलब्धिद्वारा मार्गदर्शन गर्न सक्षम गुरुको खोजी गर्नुपर्छ जसले विपश्यनाको प्रारम्भिक चरणदेखि मार्ग, फल र पुनरावलोकन ज्ञानसम्म सही मार्गनिर्देशन (दिशा) दिन सक्छ । यो सल्लाह निदानवग्ग, संयुत्त निकायमा उल्लेख भए अनुसार छ: *"जरा-मरणको यथार्थ ज्ञान प्राप्त गर्न गुरु खोज्नुपर्छ ।"* यदि कसैले अहङ्कार गरेर *"म असाधारण व्यक्ति हुँ, मैले कसैसँग किन सिक्नुपर्छ?"* भन्छ भने, उसले पोत्थिल महाथेर जस्तै यस्तो अहङ्कार त्याग्नुपर्छ।

ध्यानको क्रममा, बुद्धको यो सल्लाहलाई मनमा राखेर लक्ष्य प्राप्त गर्न पूर्ण प्रयास गर्नुपर्छ:

"अल्छी वा कमजोर इच्छाशक्ति भएको व्यक्तिले निब्बान र सबै दुःखबाट मुक्ति प्राप्त गर्न सक्दैन। अनि यो जवान भिक्षु, अद्वितीय पुरुष, मार-विजेताले, साँचै नै, अन्तिम बोझ उठाउँछ।"

— निदानवग्ग, संयुत्त निकाय २१:४
(संयुक्त निकाय २ पृ. १८८)

पाद टिप्पणीहरू

१. अघिल्लो खण्डले "*नाम-रूपको विश्लेषणात्मक ज्ञान*" (नाम-रूप-परिच्छेद-ञाण) को वर्णन गर्छ, जुन "दृष्टिशुद्धि" अन्तर्गत पर्छ । हेर्नुहोस्: *प्रगति*, पृ. ७; *वि.म.* १८।

२. यसभन्दा अघिल्लो खण्डले "*पच्चय-परिग्गह-ञाण*" (कारणतत्त्व बुझ्ने ज्ञान) को उल्लेख गर्छ, जुन "*संशय-अतिक्रमण शुद्धि*" सँग सम्बन्धित छ। हेर्नुहोस्: *प्रगति*, पृ. ८; *वि. म.* २१।

३. अघिल्ला अनुच्छेदहरूले "*सम्मसन-ञाण*" (सम्यक् अवलोकन ज्ञान) को सन्दर्भ दिन्छन्। हेर्नुहोस्: *प्रगति*, पृ. १०; *वि. म.* २०.६।

४. यी घटनाहरू "*विपश्यनाका दस विकार*" हुन् । हेर्नुहोस्: *प्रगति*, पृ. १०; *वि. म.* २०.१०५ । यी "विकार" तब मात्र हुन्छन् जब ध्यानीले यिनमा आसक्ति जगाउँछ वा अहङ्कारमा पर्छ (अर्थात्, यी घटनालाई गलत ढङ्गले व्याख्या गरेर आफ्नो प्रगतिलाई बढाइरहेको ठान्छ)। यी विकार "उद*य-वय ज्ञानको कमजोर अवस्था*" मा देखा पर्छन् । हेर्नुहोस्: *प्रगति*, पृ. १२; *वि. म.* २०.९३।

५. यसले "*मार्ग र अमार्गको ज्ञानद्वारा शुद्धि*" को सन्दर्भ दिन्छ । हेर्नुहोस्: *प्रगति*, पृ. १६; *वि. म.* २०.१२६।

६. यहाँ "उद*य-व्यय ज्ञानको परिपक्व अवस्था*" को उल्लेख छ । हेर्नुहोस्: *प्रगति*, पृ. १६; *वि. म.* २१.३।

७. "*भङ्ग-ञाण*" (विनाशको ज्ञान) । हेर्नुहोस्: *प्रगति*, पृ. १७; *वि. म.* २१.१०।

८. "*भय-ञाण*" (भय ज्ञान)। हेर्नुहोस्: *प्रगति*, पृ. १९; *वि. म.* २१.२९।

९. "*दुक्ख-ञाण*" (दुःखको ज्ञान) । हेर्नुहोस्: *प्रगति*, पृ. १९; *वि. म.* २१.३५।

१०. "*निब्बिदा-ञाण*" (विरक्तिको ज्ञान)। हेर्नुहोस्: *प्रगति*, पृ. २०; *वि. म.* २१.४३-४४।

११. "*मुक्तिको इच्छा-ञाण*" (मोक्षेच्छा ज्ञान) । हेर्नुहोस्: *प्रगति*, पृ. २०; *वि. म.* २१.४५-४६।

१२. यी ४० विशेषताहरू अनित्यका १०, दुःखका २५ र अनात्मका ५ लक्षणहरू हुन् । हेर्नुहोस्: *वि. म. २०.१८; पटिसम्भिदा-मग्ग* (विपश्यना-कथा)

१३. यसले "*पटिसङ्खान-ञाण*" (पुनर्विचार ज्ञान) को सन्दर्भ दिन्छ । हेर्नुहोस्: *प्रगति*, पृ. २१; *वि. म.* XXI.४७।

१४. "*सङ्खारसमताञान*" (संस्कारप्रति उदासीनता)। हेर्नुहोस्: *प्रगति*, पृ. २२; *वि. म.* २१.६१।

१५. पाँच इन्द्रियहरूको सन्तुलन को बारेमा, हेर्नुहोस्: एडवर्ड कन्जको *प्रज्ञाको बाटो* (व्हील नं. ६५/६६)।

१६. लेखकको सुझाव अनुसार, निब्बान प्राप्तिको चरणहरू (स्रोतापन्न, सकदागामी, अनागामी, अर्हत) बुझ्न यी दुई सन्दर्भ उद्धृत गरिएका छन्:

क) *वि. म.* २१.१२६-२७:

"जसले अमृत (निब्बान) लाई अन्तिम रूपमा देख्छ, उसले त्यसलाई प्राप्त गर्छ...। पहिलो मार्गको क्षणमा निब्बान देख्नु 'दर्शन' हो, अन्य मार्गहरूमा 'भावना' (विकास) हो।"

ख) *अट्ठसालिनी* (मौङ्ग टिनको अनुवाद):

अट्ठसालिनी (द एक्स्पोजिटर), मौङ्ग टिनद्वारा अनुवादित: *"मानौँ, एक सामान्य देख्न सक्ने मानिस बादल छाएको रातमा बाटो हिँड्दै छ। अन्धकारले बाटो हराएको छ। बिजुली चम्किन्छ र अन्धकार हटाउँछ। अन्धकार नहुँदा बाटो स्पष्ट देखिन्छ। यस्तै घटना दोस्रो पटक यात्रा गर्दा पनि घट्छ र तेस्रो पटक पनि । यहाँ, बाटोमा हिँड्ने मानिस जस्तै, आर्य शिष्यले स्रोतापत्ति मार्ग प्राप्त गर्न विपश्यनाको प्रयास गर्छ । अन्धकारले बाटो लुकाउने जस्तै, सत्यहरूलाई अन्धकारले ढाकेको हुन्छ। बिजुली चम्केर अन्धकार हटाउने क्षण जस्तै, स्रोतापत्ति मार्गको प्रकाश उदय भएर सत्यहरूको अन्धकार हटाउने क्षण । अन्धकार हटेर बाटो देखिने जस्तै, स्रोतापत्ति मार्गमा चार आर्य सत्यहरू प्रकट हुन्छन्: र मार्गमा प्रकट भएको कुरा त्यसलाई प्राप्त गर्ने व्यक्तिले जान्दछ । दोस्रो यात्रा जस्तै, सकृदागामी मार्ग प्राप्त गर्न विपश्यनाको प्रयास हो... तेस्रो यात्रा जस्तै, अनागामी मार्ग प्राप्त गर्न विपश्यनाको प्रयास हो।"*

परिशिष्ट १

यस अंग्रेजी अनुवादमा उल्लेख गरिएको ध्यान प्रविधिको सम्बन्धमा पालि सुत्त, टीका र अट्ठकथाहरूका प्रासङ्गिक अंशहरू बर्मेली मूल पुस्तकको अध्याय पाँचमा विस्तृत रूपमा उद्धृत गरिएका छन् । तर यी अंशहरू यस अंग्रेजी अनुवादका पाठकहरूको पहुँचमा नहुने हुनाले, केही अंशहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएका छन् ।

ध्यानको विधि

महासतिपट्ठान सुत्तमा उल्लेख छ:

१. "अनि हे भिक्षुहरू, एउटा भिक्षु हिँड्दा 'म हिँड्दै छु' भनेर सचेत हुन्छ; वा उभिएको, बसेको वा सुतेको अवस्थामा पनि उसले त्यसप्रति सजग हुन्छ ।" (डायलग्स अफ द बुद्ध, II, पृ. ३२९, § ३)

२. "अनि हे भिक्षुहरू, एउटा भिक्षु जब हिँड्छ वा फर्किन्छ, हेर्छ वा टाढा हेर्छ, आफ्ना अङ्गहरू तन्काउँछ वा फैलाउँछ, तल्लो वस्त्र, माथिल्लो वस्त्र लगाउँछ वा भिक्षापात्र लिन्छ, खान्छ, पिउँछ, चपाउँछ, स्वाद लिन्छ वा शौच आदि गर्छ - ऊ आफ्ना क्रियाकलापहरू प्रति सजग हुन्छ । हिँड्दा, उभिँदा, बस्दा, सुत्दा, हेर्दा, बोल्दा वा चुप लाग्दा उसले आफूले के गरिरहेको छ भन्ने कुरा जान्दछ ।" (पूर्वोक्त, § ४)

३. "अनि हे भिक्षुहरू, एउटा भिक्षु यस शरीरलाई यसको मूल तत्वहरू-(चार महाभूत) को दृष्टिकोणबाट विचार गर्छ ।" (पूर्वोक्त, पृ. ३३०, § ६)

४. "हे भिक्षुहरू, एउटा भिक्षुले सुखद अनुभूति भएमा 'मैले सुखद अनुभूति गरिरहेको छु' भनेर सचेत हुन्छ । त्यस्तै गरी दुःखद अनुभूति भएमा पनि उसले त्यसको प्रति सजग हुन्छ ।" (पूर्वोक्त, पृ. ३३३, § ११)

५. "हे भिक्षुहरू, एउटा भिक्षुको मन कामछन्दमा लागेको छ भने उसले त्यसलाई महसुस गर्छ, वा कामछन्दमुक्त भएमा पनि ऊ त्यसप्रति सजग हुन्छ ।" (पूर्वोक्त, पृ. ३३४, § १२)

६. "हे भिक्षुहरू, जब कुनै भिक्षुमा कामना उत्पन्न हुन्छ, उसले 'ममा कामना छ' भनेर सजग हुन्छ ।" (पूर्वोक्त, पृ. ३३५, § १३)

बुद्धको यस शिक्षा अनुरूप, यसलाई सरल भाषामा यसरी व्याख्या गरिएको छ: पेट उठ्दा "उठिरहेको छ", झर्दा "झरिरहेको छ" भन्ने, हातखुट्टा मोड्दा "मोडिरहेको छ", तान्दा "तानिरहेको छ" भन्ने, मन चञ्चल भएमा "चञ्चल भएको छ", सोच्दा, विचार गर्दा वा जान्दा "सोचिरहेको छ, विचार गरिरहेको छ, जानिरहेको छ" भन्ने, कठोर, तातो वा पीडा अनुभव गर्दा "कठोर छ, तातो छ, पीडा छ" भन्ने, हिँड्दा, उभिँदा, बस्दा वा सुत्दा यस अवस्थामा क्रमशः "हिँड्दै छु", "उभिएको छु", "बसेको छु", "सुतेको छु" भन्ने, आदि।

यहाँ ध्यान दिनुपर्ने कुरा के हो भने, पाली ग्रन्थहरूमा "अंगहरूको गतिमा प्रकट हुने आन्तरिक वायु तत्वको प्रति सजग हुनु" भनिएको ठाउँमा सामान्य शब्दहरूमा "हिँड्दै छु", "उभिएको छु" आदि भनिएको छ।

पेटको फुल्ने र सुक्ने गति

पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (झर्ने) गतिलाई ध्यान गर्नु बुद्धको शिक्षासँग पूर्णरूपमा मेल खान्छ। यस्तो फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (झर्ने) गति वायु तत्वको दबाबले हुने शारीरिक प्रक्रिया (रूप) हो। वायु तत्व पाँच स्कन्ध (शारीरिक र मानसिक घटनाहरूको समूह), बाह्र आयतन (आधारहरू), अठार धातु (तत्वहरू), चार महाभूत (मूल तत्वहरू) र चार आर्य सत्यमा समावेश छ। रूप स्कन्ध, स्पर्शनीय वस्तु, शारीरिक अनुभूति र दुःख सत्य—यी सबै विपश्यना ध्यानका विषय हुन्। यसरी, पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (झर्ने) गति ध्यानको उपयुक्त विषय हो र यसलाई वायु तत्वको गतिको रूपमा अनित्य, दुःख र अनात्मको नियम अनुसार हेर्नु बुद्धको स्कन्ध, आयतन, धातु र सत्यसम्बन्धी उपदेशसँग पूर्णतः मेल खान्छ। सम्बन्धित पालि अंशहरू सङ्क्षेपमा यहाँ प्रस्तुत गरिएका छन्।

पेट उठ्दा र झर्दा अनुभव हुने दबाब र गति वायु तत्वको प्रकट रूप हो, जुन स्पर्शग्राह्य छ। यसलाई यथार्थ रूपमा बुझ्नु बुद्धको शिक्षासँग मेल खान्छ, जसको संक्षिप्त उल्लेख यस प्रकार छ:

खन्धवग्ग संयुत्तमा उल्लेख छ:

"हे भिक्षुहरू, तिमीहरूले शरीरलाई गहन रूपमा विचार गर र यसलाई अनित्यको रूपमा हेर।" (अङ्गुत्तर निकाय, III, पृ. ४५, § ५२)

"हे भिक्षुहरू, जब कुनै भिक्षुले अनित्य शरीरलाई अनित्यको रूपमा देख्छ, उसको यो दृष्टि सही दृष्टि हो।" (पूर्वोक्त, पृ. ४४, § ५१)

महासतिपट्ठान सुत्तमा (खन्ध पब्ब) उल्लेख छ:

"हे भिक्षुहरू, एउटा भिक्षुले यसरी विचार गर्छ: 'यो रूप हो, यसको उत्पत्ति यस्तो छ, यसको विलय यस्तो छ।'" (डायलग्स अफ द बुद्ध, II, पृ. ३३५, § १४)

सलायतनवग्ग संयुत्तमा उल्लेख छ:

१०. "हे भिक्षुहरू, तिमीहरूले स्पर्शनीय वस्तुहरूलाई गहन रूपमा विचार गर र तिनीहरूलाई अनित्यको रूपमा हेर।" (अंगुत्तर निकाय, IV, पृ. ९१, § १५८)

११. "हे भिक्षुहरू, जब कुनै भिक्षुले अनित्य स्पर्शनीय वस्तुहरूलाई अनित्यको रूपमा देख्छ, उसको यो दृष्टि सही दृष्टि हो।" (पूर्वोक्त, पृ. ९१, § १५६)

१२. "तर स्पर्शनीय वस्तुहरूलाई पूर्ण रूपमा जानेर, बुझेर, त्यागेर, कोहीले दुःखलाई नाश गर्न सक्षम हुन्छ।" (पूर्वोक्त, पृ. १०, § २६)

१३. "जसले स्पर्शनीय वस्तुहरूलाई अनित्यको रूपमा जान्दछ र देख्छ, उसको अज्ञान नाश हुन्छ र ज्ञान उत्पन्न हुन्छ।" (पूर्वोक्त, पृ. १५, § ५३)

महासतिपट्ठान सुत्त (आयतन पब्ब) भन्छ:

१४. "हे भिक्षुहरू, एउटा भिक्षुले स्पर्श इन्द्रिय र स्पर्शनीय वस्तुहरूप्रति सजग हुन्छ।" (डायलग्स अफ द बुद्ध, II, पृ. ३३६, § १५)

मज्झिम निकायमा उल्लेख छ:

१५. "जुन कुनै पनि आन्तरिक वायु तत्व हो र जुन कुनै पनि बाह्य वायु तत्व हो, यी सबै वायु तत्व हुन्। यसलाई यथार्थ रूपमा 'यो मेरो होइन,

यो म होइन, यो मेरो आत्म होइन' भनेर पूर्ण प्रज्ञाले देख्नुपर्छ।" (मज्झिम निकाय, II, पृ. ९३; III, पृ. २८७)

यसरी, पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (झर्ने) गतिलाई ध्यान गर्नु उक्त उपदेशहरूसँग मेल खान्छ र महासतिपट्ठान सुत्तको धातुमनसिकार पब्ब (तत्वहरूमा ध्यान) सँग पनि मिल्दछ।

पुनः, पेटको गति र दबाब उत्पन्न गर्ने वायु तत्व (रूप स्कन्धमा समावेश) दुःख सत्य हो।

सच्चवग्ग संयुत्तमा उल्लेख छः

१६. "हे भिक्षुहरू, आर्य सत्यको दुःख के हो ? पाँच उपादान स्कन्ध नै दुःख हो।" (अङ्गुत्तर निकाय, V, पृ. ३६)

१७. "हे भिक्षुहरू, आर्य सत्यको रूपमा दुःखलाई पूर्ण रूपमा बुझ्नुपर्छ।" (पूर्वोक्त, पृ. ३६९)

महासतिपट्ठान सुत्त- (सच्च पब्ब) मा पनि यही उल्लेख छ (डायलग्स अफ द बुद्ध, II, पृ. ३३७)।

भौतिकताबाट सुरु गर्दै

एक विपश्यना ध्यानीले भौतिकता वा रूपबाट सुरु गर्नुपर्छ, किनभने यो मानसिकता वा नामभन्दा सजिलै बुझिन्छ। विशुद्धिमार्ग भन्छः

१८. *"जसको यान (साधन) विपश्यना हो, उसले चार महाभूतहरूलाई विचार गर्छ।"* (वि. म. १८.५)

१९. *"जुन घटनाहरू बुझ्न सकिन्छ, तीमध्ये सजिलै देखिने र व्यक्तिगत रूपमा स्पष्ट घटनाहरूबाट नै सुरु गर्नुपर्छ।"* (वि. म. २०.१२)

महा-टीका (विशुद्धिमार्गको टीका) ले भन्छः

२०. "विपश्यना ध्यान सजिलै बुझिने घटनाबाट सुरु हुन्छ। त्यसैले सुरुमा बुझिने कुराहरूबाट अभ्यास सुरु गर्नुपर्छ। तर पछि, जुन कुरा सजिलै बुझिन्न, त्यसलाई कुनै न कुनै रूपमा बुझ्न लायक बनाएर बुझ्नुपर्छ।"

यी टीका र उपटीकाका भनाइहरूलाई ध्यानमा राखेर, ध्यानीलाई पेटको फुल्ने (उठ्ने)-सुक्ने (झर्ने) गतिबाट सुरु गर्न निर्देशन दिइन्छ, ताकि उनीहरूको ध्यान सहज बनोस्। तर, एकाग्रता विकसित भएपछि, छ इन्द्रियद्वारमा उत्पन्न हुने जुनसुकै घटनालाई पनि विचार गर्नुपर्छ। यसरी नै ध्यानीहरूलाई निर्देशन दिइन्छ। यस अनुसार ध्यान गर्दा, ध्यानीहरूले सहजै आफ्नो अभ्यास अगाडि बढाउन सक्छन्। त्यसैले, केवल पेटको फुल्ने (उठ्ने)-सुक्ने (झर्ने) गतिमा मात्र ध्यान दिनु पर्याप्त हो कि होइन भन्ने कुरामा शङ्का गर्नु आवश्यक छैन।

छ इन्द्रियद्वारमा विचार

जुनसुकै इन्द्रियद्वारमा उत्पन्न हुने घटनालाई बोध गर्नुपर्छ, तर त्यसमा कुनै विचार नगरीकन केवल सजगताकासाथ हेर्नुपर्छ।

सलायतनवग्ग संयुत्त भन्छ:

२१. "रूपहरूमा आसक्त नभएर, रूपलाई स्मृतिपूर्वक देखेर, उसले अनासक्त चित्तको अनुभव गर्छ र जुन लगावमा फसेको हुँदैन। शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श, धम्महरूमा आसक्त नभएर, तिनीहरूलाई स्मृतिपूर्वक जानेर, उसले निरासक्त चित्त अनुभव गर्छ र लगावमा फसेको हुँदैन।" (अङ्गुत्तर निकाय, IV, पृ. ४४)

पेटको फुल्ने (उठ्ने)-सुक्ने (झर्ने) गतिलाई विचार गर्दा, जसले यसको दबाब र गतिलाई बुझ्छ, ऊ "रूपहरूमा आसक्त नभएर, रूपलाई स्मृतिपूर्वक देख्ने" अवस्थामा हुन्छ।

फेरि, सलायतनवग्ग संयुत्तमा उल्लेख छ:

२२. "हे भिक्षुहरू, 'सबै' कुरा पूर्ण रूपमा जान्नुपर्छ। 'सबै' के हो ? आँखा पूर्ण रूपमा जान्नुपर्छ, रूपहरू जान्नुपर्छ, आँखाको विज्ञान जान्नुपर्छ, आँखा-संपर्क (चक्षु-सम्फस्स) जान्नुपर्छ। आँखा-संपर्कले उत्पन्न गर्ने सुख, दुःख वा उदासीन अवस्था पनि जान्नुपर्छ। कान, शब्द, नाक, गन्ध, जिब्रो, रस, शरीर, स्पर्शनीय वस्तु, मन, मनोघटकहरू—यी सबै पूर्ण रूपमा जान्नुपर्छ।" (पूर्वोक्त, पृ. १४, § ५)

माथिको अंशमा "पूर्ण रूपमा जान्नु" भन्नाले छ इन्द्रियद्वारमा उत्पन्न हुने भौतिक र मानसिक घटनाहरूप्रति सजग हुनु हो । पेटको फुल्ने (उठ्ने) र सुक्ने (झर्ने) गतिको सजगता "स्पर्शनीय वस्तु जान्नुपर्छ" भन्ने कुरामा समाहित हुन्छ ।

२३. "हे भिक्षुहरू, आँखा बुझ्नुपर्छ, रूपहरू बुझ्नुपर्छ... शरीर बुझ्नुपर्छ, स्पर्शनीय वस्तु बुझ्नुपर्छ... मन बुझ्नुपर्छ, मनोघटकहरू बुझ्नुपर्दछ ।" (पूर्वोक्त, पृ. १४, § ५)

पूर्वझान-बिना नै विपश्यना ध्यान

झान (ध्यानको गहिरो एकाग्र अवस्था) प्राप्त नगरीकन पनि विपश्यना (अन्तर्दृष्टि) ध्यान सीधै सुरु गर्न सकिन्छ ।

मज्झिम निकाय टीकामा उल्लेख छ:

२४. "यहाँ केही व्यक्तिहरूले पाँच उपादान स्कन्धहरूलाई अनित्य, दुःख, अनात्म आदि रूपमा ध्यान गर्छन्, समथ (अर्थात् उपचार र अर्पणा समाधि) विकसित नगरीकन । यो नै विपश्यना ध्यान हो ।"

यो टीकाकारको कथनले के देखाउँछ भने उपचार र अर्पणा समाधि प्राप्त गर्न प्रयास नगरीकन पनि विपश्यना ध्यान शुरू गर्न सम्भव छ । के पनि उल्लेख गरिएको छ भने जसको यान (वाहन) विपश्यना हो, उसले चार तत्त्वहरूको विभेद (विश्लेषण) गर्छ, जसले यो सम्भावनालाई पनि देखाउँछ । यसबाहेक, महासतिपट्ठान सुत्तका एक्काइस भागहरूमध्ये, श्वास-प्रश्वासको स्मृति, शरीरको घिनलाग्दो रूपमा चिन्तन र नौ श्मशान सम्बन्धी ध्यानहरूबाहेक सबैले विपश्यना ध्यानको तरिका देखाउँछन् र त्यसैले के स्पष्ट छ भने यी विधिबाट विपश्यना ध्यान सम्भव छ । तथापि, टीकाले यी भागहरू उपचार समाधि ध्यानहरूसँग सम्बन्धित छन् भनेर उल्लेख गरेको छ, त्यसैले के बुझ्नुपर्छ भने शरीरका आसनहरू आदिमा चिन्तन वा ध्यान गर्दा उपचार समाधि विकसित हुन्छ र पाँच नीवरणहरूलाई पार गरेर मनको शुद्धता प्राप्त हुन्छ ।

तसर्थ, उक्त भागहरूमध्ये, विसुद्धिमग्गले विपश्यना ध्यानसँग सम्बन्धित भौतिक तत्त्वहरूको चिन्तनलाई "तत्त्वहरूको विभेद" (धातुववत्थान) नामक ध्यान विषय अन्तर्गत समेट्छ र के औँल्याउँछ भने चार तत्त्वहरूमा चिन्तन गर्दा नीवरणहरू पराजित हुन्छन् र उपचार समाधि प्राप्त हुन्छ। यी टीकाकारको कथनको बलमा, आत्मविश्वास र दृढताका साथ मनमा के राख्नुपर्छ भने चार तत्त्वहरू सबैमा वा तिनीहरूको एक, दुई वा तीनमा चिन्तन गर्दा उपचार समाधि विकास गर्न सकिन्छ, नीवरणहरू पार गर्न सकिन्छ र मनको शुद्धता प्राप्त गर्न सकिन्छ। यो ती व्यक्तिहरूको व्यक्तिगत अनुभव हो जसले तीव्रतापूर्वक ध्यान अभ्यास गर्छन्।

उपचार समाधिद्वारा चित्तशुद्धि

अभिधम्मत्थसङ्गहमा भनिएको छ:

२५. "मनको शुद्धता भनेको उपचार र अप्पना दुई प्रकारका समाधि हुन्।" (कम्पेन्डियम अफ फिलोसफि, पृ. २१२)

विसुद्धिमग्गमा भनिएको छ:

२६. "चित्तको शुद्धिकरण भनेको आठ समापत्तिहरू, साथै उपचार समाधि हो ..." (विसुद्धिमग्ग XVIII.१)

महा-टीका, विसुद्धिमग्गको टीकामा भनिएको छ:

२७. "उपचार समाधि पूर्ण समाधि जस्तै भएकोले, विपश्यना ध्यानको आधार र मनको शुद्धता पनि हो। त्यसैले टीकाकार (विसुद्धिमग्गका लेखक) ले 'उपचार समाधिसहित' भनेका छन्।"

विसुद्धिमग्ग र महा-टीका दुवैबाट यो स्पष्ट छ कि उपचार समाधि पनि मनको शुद्धता हो।

विसुद्धिमग्गमा फेरि भनिएको छ:

२८. "जब साधारण व्यक्ति र सिकारुहरूले यो सोचेर यसलाई विकास गर्छन्, 'आठ समापत्तिहरूमध्ये एकबाट बाहिर आएपछि हामी एकाग्र

चित्तले विपश्यना अभ्यास गर्नेछौं,' तब समाधि विकासले विपश्यनाको निकट कारणको रूपमा सेवा गरेर विपश्यनाको लाभ प्रदान गर्छ र भीडभाड- (परिस्थितिहरू) मा खुला अवस्था (अवसरहरू) मा पुग्ने विधिको रूपमा उपचार समाधिले पनि यही गर्छ ।" (विसुद्धिमग्ग XI.१२३)

महा-टीकाले यसमा टिप्पणी गर्दै भन्छ:

२९. "खुला अवस्थामा पुग्ने विधिको रूपमा" भन्नाले अवसर प्राप्त गर्ने विधिको रूपमा, नवौं अवसर (बुद्धको समयमा जन्म), मार्ग, फल र निर्वाणको लाभका लागि। विस्तारमा भन्नुपर्दा: बुद्धको सासन भेट्न धेरै कठिन हुने भएकोले, एक व्यक्ति, संसारबाट मुक्तिको त्रासले उत्सुक भएर, पूर्ण समाधि प्राप्तिको प्रतीक्षा नगरी, केवल उपचार समाधिमा आधारित भएर विपश्यना ध्यान शुरू गर्छ ।"

यी दुई अनुच्छेदहरूले स्पष्ट रूपमा के देखाउँछन् भने उपचार समाधिद्वारा पनि मनको शुद्धता प्राप्त गर्न सकिन्छ र त्यसैद्वारा विपश्यना ध्यान सम्भव छ।

खन्धवग्ग संयुत्तमा भनिएको छ:

३०. "मित्र कोट्ठित, पञ्च उपादान स्कन्धहरू नै यस्ता अवस्थाहरू हुन् जसलाई शीलवान् भिक्षुले व्यवस्थित रूपमा चिन्तन वा ध्यान गर्नुपर्छ, ती अनित्य, दुःख, रोग जस्तै, छली जस्तै, काँडा जस्तै, पीडा जस्तै, अस्वस्थ जस्तै, पराया (बिरानो) जस्तै, क्षणिक, रित्त र आत्महीन छन् भनेर।

"मित्र कोट्ठित, सोतापन्न भिक्षुले पनि यिनै पञ्च उपादान स्कन्धहरूलाई यसरी नै चिन्तन गर्नुपर्छ।

"सकदागामीले पनि ... यसरी नै चिन्तन गर्नुपर्छ।

"अनागामीले पनि ... यसरी नै चिन्तन गर्नुपर्छ।

"वास्तवमै, मित्र, शीलवान् भिक्षुले यी पञ्च उपादान स्कन्धहरूलाई व्यवस्थित रूपमा चिन्तन गरेर सोतापत्तिको फल प्राप्त गर्न सम्भव छ;

सोतापन्न भिक्षुले सकदागामीको फल प्राप्त गर्न; सकदागामीले अनागामीको फल प्राप्त गर्न; र अनागामीले अरहत्तको फल प्राप्त गर्न सम्भव छ।"

(संयुक्त निकाय, III, पृ. १४३-४४)

यो शील सम्बन्धी प्रवचनले स्पष्ट रूपमा के देखाउँछ भने शीलवान् व्यक्तिले पञ्च उपादान स्कन्धहरूमा चिन्तन गर्न सक्छ र यस्तो चिन्तनद्वारा चरणबद्ध रूपमा सोतापत्ति, सकदागामी, अनागामी र अरहत्तको फल प्राप्त गर्न सक्छ। पेटको फुल्ने-सुक्ने (उठ्ने-झर्ने) गति भनेको वायु तत्त्व हो, जुन काय स्कन्धमा समावेश हुन्छ । त्यसैले दृढतापूर्वक मनमा के राख्नुपर्छ भने पेटको फुल्ने-सुक्ने (उठ्ने-झर्ने) गतिमा आधारित ध्यानको विधि र छवटा इन्द्रिय-द्वारहरूमा उत्पन्न हुने पञ्च उपादान स्कन्धहरूको ध्यान वा चिन्तन उचित र सही छ, जसले अरहत्त फल प्राप्त गर्नेतर्फ लैजान्छ।

निष्कर्षमा, कुन तथ्यमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ भने शरीरको कुनै पनि भागमा रहेको जुनसुकै भौतिक प्रकृतिको ध्यान व चिन्तन गर्नु पूर्ण रूपमा उचित छ र शरीरको जुनसुकै भागमा रहेको कुनै पनि वायु तत्त्वको ध्यान वा चिन्तन गर्नु पनि उत्तिकै उचित छ।

परिशिष्टमा उद्धृत पालि ग्रन्थहरू

सङ्क्षिप्त नामावली

दी. - दीघ निकाय
म. - मज्झिम निकाय
सं. - संयुत्त निकाय
म. अ. - मज्झिम निकाय अट्ठकथा
वि. म. - विशुद्धिमार्ग
वि. म. अ. - विशुद्धिमार्ग अट्ठकथा
अभि. सं. - अभिधम्मत्थसंगह

उद्धरणहरूको स्रोतः सबै उद्धरणहरू बर्मेली-लिपि छट्ठ सङ्गायन संस्करणबाट लिइएका छन्।

यहाँ पालि उद्धरणहरू र ती उद्धरणहरू बुझ्न सहज होस् भनेर तिनको नेपालीमा भावानुवाद प्रस्तुत गरिएको छ:

१. **पुन च परं भिक्खवे भिक्खु गच्छन्तो वा "गच्छामी"ति पजानाति। ठितो वा "ठितोम्हि"ति पजानाति। निसिन्नो वा "निसिन्नोम्हि"ति पजानाति । सयानो वा "सयानोम्हि"ति पजानाति। यथा यथा वा पनस्स कायो पनिहितो होति, तथा तथा नं पजानाति। (दी. II २३२)**

   फेरि, भिक्षुहरू, कुनै भिक्षु हिँड्दा *"म हिँडिरहेको छु"* भनेर जान्दछ । उभिँदा *"म उभिएको छु"* भनेर जान्दछ। बस्दा *"म बसेको छु"* भनेर जान्दछ। सुत्दा *"म सुतिरहेको छु"* भनेर जान्दछ। उसको शरीर जे जस्तो स्थितिमा रहेको हुन्छ, उसले त्यसलाई त्यसरी नै जान्दछ।

२. **पुन च परं भिक्खवे भिक्खु अभिक्कन्ते पटिक्कन्ते सम्पजानकारी होति । आलोकिते विलोकिते सम्पजानकारी होति। संमञ्जिते पसारिते सम्पजानकारी होति। संघाटिपत्तचीवरधारणे सम्पजानकारी होति। असिते पीते खायिते सायिते सम्पजानकारी होति । उच्चारपस्सावकम्मे सम्पजानकारी होति। गते ठिते निसिन्ने सुत्ते जागरिते भासिते तुण्हिभावे सम्पजानकारी होति। (दी. II २३३)**

   फेरि, भिक्षुहरू, कुनै भिक्षु अगाडि जाँदा वा पछाडि फर्कदा सचेत रहन्छ। हेर्दा वा फर्केर हेर्दा सचेत रहन्छ। झुक्दा वा फैलाउँदा सचेत रहन्छ। सङ्घाटी, पात्र र चीवर धारण गर्दा सचेत रहन्छ। खाँदा,

पिउँदा, चपाउँदा, स्वाद लिँदा सचेत रहन्छ । दिसा-पिसाब गर्दा सचेत रहन्छ । हिँड्दा, उभिँदा, बस्दा, सुत्दा, ब्यूँझदा, बोल्दा, चुप रहँदा सचेत रहन्छ ।

३. **पुन च परं भिक्खवे भिक्खु इमं एव कायं यथाठितं यथापनिहितं धातुसो पच्चवेक्खति । (दी. II २३५)**

फेरि, भिक्षुहरू, कुनै भिक्षु यो शरीरलाई जस्तो अवस्थामा छ, जसरी रहेको छ, तत्वहरूको दृष्टिकोणले विचार गर्दछ ।

४. **इध भिक्खवे भिक्खु सुखं वा वेदनं वेदयमानो "सुखं वेदनं वेदयामी"ति पजानाति । दुक्खं वा वेदनं वेदयमानो "दुक्खं वेदयामी" ति पजानाति । (दी II २३६)**

यहाँ, भिक्षुहरू, कुनै भिक्षु सुखको अनुभव गर्दा *"म सुखको अनुभव गरिरहेको छु"* भनेर जान्दछ । दुखको अनुभव गर्दा *"म दुखको अनुभव गरिरहेको छु"* भनेर जान्दछ ।

५. **इध भिक्खवे भिक्खु सरागं वा चित्तं "सरागं चित्त"न्ति पजानाति । ... (दी. II २३७)**

यहाँ, भिक्षुहरू, कुनै भिक्षु रागयुक्त मनलाई *"मन रागयुक्त छ"* भनेर जान्दछ । ...

६. **इध भिक्खवे भिक्खु सन्तं वा अज्झत्तं कामच्छन्दं "अत्थि मे अज्झत्तं कामच्छन्दो"ति पजानाति । असन्तं वा अज्झत्तं कामच्छन्दं "नत्थि मे अज्झत्तं कामच्छन्दो"ति पजानाति । (दी. II २३८)**

यहाँ, भिक्षुहरू, कुनै भिक्षु भित्र कामवासना हुँदा *"ममा भित्र कामवासना छ"* भनेर जान्दछ । भित्र कामवासना नहुँदा *"ममा भित्र कामवासना छैन"* भनेर जान्दछ ।

७. **रूपं भिक्खवे योनिसो मनसिकरोथ । रूपानिच्चतञ्च यथाभूतं समनुपस्सथ । (सं II ४२)**

भिक्षुहरू, रूपलाई यथोचित रूपमा मनन गर । रूपको अनित्यतालाई यथार्थ रूपमा हेर ।

८. **अनिच्चञ्ञेव भिक्खवे रूपं अनिच्चन्ति पस्सति । सास्स होति सम्मादिट्ठि । (पूर्वोक्त)**

भिक्षुहरू, रूप अनित्य नै छ भनेर देख्छ । त्यसमा उसको सम्यक् दृष्टि हुन्छ ।

९. **इति रूपं, इति रूपस्स समुदयो, इति रूपस्स अत्थङ्गमो । (दी. II २३९)**

यस्तो छ रूप, यस्तो छ रूपको उत्पत्ति, यस्तो छ रूपको विलय ।

१०. **फोट्ठब्बे भिक्खवे योनिसो मनसिकरोथ । फोट्ठब्बानिच्चतञ्च समनुपस्सथ । (सं. II ३५५)**

भिक्षुहरू, स्पर्शलाई यथोचित रूपमा मनन गर । स्पर्शको अनित्यतालाई राम्ररी हेर ।

११. **अनिच्चे येव भिक्खवे भिक्खु फोट्ठब्बे अनिच्चाति पस्सति । सास्स होति सम्मादिट्ठि । (पूर्वोक्त)**

भिक्षुहरू, भिक्षुले स्पर्श अनित्य छ भनेर देख्छ । त्यसमा उसको सम्यक् दृष्टि हुन्छ ।

१२. **फोट्ठब्बे अभिज्ञानि परिज्ञानि विराजयं पजहं भब्बो दुक्खक्खयाय । (सं. II २५०)**

स्पर्शलाई पूर्णरूपमा जान्दै, समझदारीपूर्वक त्याग्दै, दुखको अन्त्य गर्न सक्षम हुन्छ ।

१३. **फोट्ठब्बे अनिच्चतो जानतो अविज्जा पहीयति, विज्जा उप्पज्जति । (सं. II २५९)**

स्पर्शलाई अनित्य जान्दा अज्ञान हटेर जान्छ, ज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।

१४. **इध भिक्खवे भिक्खु कायञ्च पजानाति फोट्ठब्बे च पजानाति । ... (दी. II २३९)**

यहाँ, भिक्षुहरू, कुनै भिक्षु शरीरलाई जान्दछ र स्पर्शलाई पनि जान्दछ । ...

१५. **या चेव खो पन अज्झत्तिका वायोधातु या च बाहिरा वायोधातु, वायोधातु एवेसा । तं "नेतं मम, नेसोहं अस्मि, न मेसो अत्ता"ति एवं एतं यथाभूतं सम्मप्पञ्ञाय दट्ठब्बं । (मं. II ८५; मं. III २८४-८५)**

भित्रको वायु तत्व र बाहिरको वायु तत्व, यो केवल वायु तत्व नै हो । यो *"यो मेरो होइन, म यो होइन, यो मेरो आत्म होइन"* भनेर यथार्थ रूपमा सम्यक् प्रज्ञाले हेर्नुपर्छ ।

१६. **कतमञ्च भिक्खवे दुक्खं अरियसच्चं? पञ्चुपादानक्खन्धा तिस्स वचनीयं । (सं. III ३७३)**

भिक्षुहरू, दुःख आर्यसत्य के हो ? पञ्च उपादान स्कन्धहरू भन्नुपर्छ ।

१७. **दुक्खं भिक्खवे अरियसच्चं परिञ्ञेयं । (सं III ३८२)**

भिक्षुहरू, दुखको आर्यसत्य पूर्णरूपमा जान्नुपर्छ ।

१८. **सुद्धविपस्सनायानिको पन ... चत्तस्सो धातुयो परिग्गण्हाति । (वि. म. II २२२)**

शुद्ध विपश्यना अभ्यास गर्नेले ... चार तत्वहरूलाई बुझ्छ ।

१९. **ये पि च सम्मसनूपगा, तेसु ये यस्स पाकता होन्ति सुखेन परिग्गहं गच्छन्ति, तेसु तेन सम्मसनं आरभितब्बं । (वि. म. II २४४)**

जुन कुराहरू विचारका लागि उपयुक्त छन्, तीमध्ये जुन सजिलै बुझिन्छन्, तिनबाट विचार शुरू गर्नुपर्छ ।

२०. **यथापाकतं विपस्सनाभिनिवेसोति कत्वा, पच्छा पन अनुपट्ठहन्ते पि उपायेन उपट्ठहपेत्वा अनवसेसतो व सम्मसितब्बो । (वि. म. अ. II ३९१)**

विपश्यनालाई यथास्थितिमा प्रवेश गराएर, पछि नदेखिए पनि उपायद्वारा देखाएर पूर्णरूपमा विचार गर्नुपर्छ ।

२१. **न सो रज्जति रूपेसु, रूपं दिस्व पटिस्सतो, विरत्तचित्तो वेदेति, तञ्च नाज्झोस तिट्ठति । ... (सं. II २९७-९८)**

ऊ रूपमा आसक्त हुँदैन, रूप देखेर स्मरणशील रहन्छ, विरक्त मनले अनुभव गर्छ र त्यसमा अडिँदैन । ... (शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श र धम्ममा पनि यस्तै ।)

२२. **सब्बं भिक्खवे अभिञ्ञेयं । किञ्च भिक्खवे सब्बं अभिञ्ञेयं? चक्खुं भिक्खवे अभिञ्ञेयं । रूपा अभिञ्ञेया । ... (सं. II २५८)**

भिक्षुहरू, सबै कुरा जान्नुपर्छ । के हो सबै जान्नुपर्ने? आँखा जान्नुपर्छ, रूप जान्नुपर्छ । ... (कान, ध्वनि, नाक, गन्ध, जिब्रो, रस, शरीर, स्पर्श, मन, धम्महरू पनि ।)

२३. **चक्खुं भिक्खवे परिञ्ञेयं । रूपा परिञ्ञेया । ... (पूर्वोक्त)**

भिक्षुहरू, आँखा पूर्णरूपमा जान्नुपर्छ । रूपहरू पूर्णरूपमा जान्नुपर्छ । ... (शरीर, स्पर्श, मन, धम्महरू पनि ।)

२४. **इध पनेकच्चो वुत्तप्पकारं समथं अनुप्पादेत्वा वापन्चुपादानक्खन्धे अनिच्चादीहि विपस्सति । अयं विपस्सना । (मं. I ११३.)**

यहाँ, कतिपयले समथ उत्पन्न नगरी पञ्च उपादान स्कन्धहरूलाई अनित्य आदिद्वारा विपश्यना गर्छ । यो विपश्यना हो ।

२५. **उपचारसमाधि अप्पनासमाधि चेति दुविधो पि समाधि चित्तविसुद्धि नाम । (अभि. स. ।)**

उपचार समाधि र अप्पना समाधि, यी दुवै समाधि चित्तविशुद्धि भनिन्छ ।

२६. **चित्तविसुद्धि नाम सउपचारा अट्ठ समापत्तियो । (वि.म. II २२२)**

चित्तविशुद्धि भनेको उपचारसहित आठ समापत्तिहरू हुन् ।

२७. **उपचारसमाधि पि अप्पनासमाधि विया विपस्सनाय अधिट्ठानभावतो चित्तविसुद्धि येवाति आह “सउपचारा”ति । (वि. म. अ. II ३५०)**

उपचार समाधि पनि अर्पणा समाधिजस्तै विपश्यनाको आधार भएकाले चित्तविशुद्धि नै हो, त्यसैले “उपचारसहित” भनिएको छ ।

२८. **सेक्खपुथुज्जनानं सम्पत्तितो वुट्ठाय समाहितेन चित्तेनविपस्सिस्सामाति भावयतं विपस्सनाय पदट्ठानत्ता अप्पनासमाधिभावना पि, सम्बाधे ओकासाधिगमनयेन उपचारसमाधिभावना पि विपस्सनानिसंसा होति । (वि. म. I ३६८)**

सिकारु र सामान्य व्यक्तिहरूले समाधिबाट उठेर एकाग्र मनले विपश्यना गर्छु भनेर भावना गर्नेहरूका लागि अर्पणा समाधि र

अवरोध हटाउन उपचार समाधि पनि विपश्यनाको लागि लाभदायक हुन्छ।

२९. **ओकासाधिगमनयेनाति अट्ठपटिलाभयोग्गस्स नवमक्खण-संखातस्स ओकासस्स अभिगमनयेन । तस्स हि दुल्लभताया अप्पनाधिगमम्पि अनागमयमानो संवेगबहुलो पुग्गलो उपचारसमाधिम्हि येव ठत्वा विपस्सनाय कम्मं करोतिः "सीघं संसारदुक्खं समतिक्कमिस्सामि"ति। (वि. म. अ. I ४५९)**

अवसर प्राप्तिको अर्थ हो, आठ समापत्तिका लागि उपयुक्त नवौँ क्षण भनिने अवसरमा पुग्नु। त्यसको दुर्लभताले अर्पणा (समाधि) प्राप्त नगर्ने संवेगले भरिएको व्यक्तिले उपचार समाधिमा रहँदै विपश्यनाको कार्य गर्दछः *"छिट्टै संसारको दुख पार गर्नेछु"* भनेर।

३०. **सीलवतावुसो कोट्ठित भिक्खुना पञ्चुपादानक्खन्धा अनिच्चतो दुक्खतो अनत्ततो योनिसो मनसिकातब्बा ... ठानं खो पनेतं आवुसो विज्जति यं सीलवा भिक्खु इमे पञ्चुपादानक्खन्धे अनिच्चतो दुक्खतो अनत्ततो योनिसो मनसिकरोन्तो सोतापत्तिफलं सच्छिकरेय्य ... सकदागामिफलं ... अनागामिफलं ... अरहत्तफलं सच्छिकरेय्य। (सं. II १३६)**

मित्र कोट्ठित, शीलवान भिक्षुले पञ्च उपादान स्कन्धहरूलाई अनित्य, दुख र अनात्मको रूपमा यथोचित मनन गर्नुपर्छ। ... मित्र, के सम्भावना छ भने शीलवान भिक्षुले यी पञ्च उपादान स्कन्धहरूलाई अनित्य, दुख र अनात्मको रूपमा मनन गर्दा सोतापत्ति फलप्राप्त गर्न सक्नेछ, सकदागामी फल ......, अनागामी फल ...., अरहत्त फल प्राप्त गर्न सक्नेछ।

लेखकको वारेमा

श्रद्धेय महासी सयादो, ऊ शोभन महाथेर, आधुनिक समयका सबैभन्दा प्रख्यात ध्यान गुरुहरू मध्ये एक हुनुहुन्थ्यो र विपश्यना ध्यानको पुनरुत्थानमा उहाँ समकालीन एक नेता हुनुहुन्थ्यो। उहाँ सन् १९०४ मा बर्माको श्वेबो सहर नजिकै जन्मनुभएको थियो। बाह्र वर्षको उमेरमा श्रामणेरको रूपमा प्रवजित भई बिस वर्षको उमेरमा पूर्ण भिक्षुको रूपमा उपसम्पदा प्राप्त गर्नुभएको थियो। उहाँले तुरुन्तै आफूलाई बौद्ध धर्मग्रन्थका विद्वान्को रूपमा प्रशिद्ध बनाउनुभयो र पूर्ण प्रवज्या पाएको पाँचौँ वर्षमा आफू स्वयंले मौलमेनको विहारमा बौद्ध ग्रन्थहरू पढाउन शुरु गर्नुभयो।

प्रवज्यापछि आठौँ वर्षमा उहाँले ध्यान अभ्यासमा स्पष्ट र प्रभावकारी विधिको खोजी गर्दै मौलमेन छोड्नुभयो। थाटनमा उहाँले प्रसिद्ध ध्यान प्रशिक्षक श्रद्धेय ऊ नारदलाई भेट्नुभयो जसलाई मिङ्गुन जेतावुन सयादो भनेर पनि चिनिन्छ। त्यसपछि उहाँ स्वयं सयादोको मार्गदर्शनमा रहनुभयो र विपश्यना ध्यानमा गहन प्रशिक्षण लिनुभयो।

सन् १९४१ मा उहाँ आफ्नो जन्मथलो फर्कनुभयो र यस क्षेत्रमा विपश्यना ध्यानको व्यवस्थित अभ्यास सुरु गर्नुभयो। धेरै मानिसहरू, भिक्षुहरू र सामान्य मानिसहरूले अभ्यास गरे र उहाँका सावधानीपूर्वक निर्देशनहरूबाट धेरै लाभ उठाए।

सन् १९४९ मा बर्माका तत्कालीन प्रधानमन्त्री ऊ नु र बुद्ध सासननुगगह सङ्घका कार्यकारी सदस्य सर ऊ थविनले श्रद्धेय महासी सयादोलाई ध्यान अभ्यासको तालिम दिनको लागि रंगुन आउन निमन्त्रणा दिनुभयो। उहाँहरूको अनुरोधलाई उहाँले स्वीकार गर्नुभयो र थाटन येइक्था ध्यान केन्द्रमा बसोबास गर्न लाग्नुभयो जहाँ उहाँले सन् १९८२ मा आफ्नो मृत्यु

नभइन्जेलसम्म विपश्यना ध्यानका गहन पाठ्यक्रमहरूको सञ्चालन कार्य जारी राख्नुभयो।

उहाँको मार्गदर्शनमा यस केन्द्रमा हजारौँ मानिसहरूलाई तालिम दिइएको छ र धेरैले उहाँका लेखहरू र उहाँका शिष्यहरूका शिक्षाहरूद्वारा ध्यान अभ्यासमा स्पष्ट विधि (दृष्टिकोण) बाट लाभान्वित भएका छन्। बर्मामा थाटन येइक्था केन्द्रका एक सयभन्दा बढी शाखा केन्द्रहरू स्थापना भइसकेका छन् र उहाँको ध्यान विधि अन्य देशहरू, पूर्व र पश्चिममा व्यापक रूपमा फैलिएको छ।

श्रद्धेय महासी सयादोले बर्माको सर्वोच्च शैक्षिक सम्मान अग्गमहापण्डितको उपाधि पनि प्राप्त गर्नुभएको थियो जुन सन् १९५२ मा उहाँलाई प्रदान गरिएको थियो। सन् १९५४ देखि १९५६ सम्म रङ्गुनमा आयोजित छैटौँ बौद्ध सङ्गायनको दौरानमा उहाँले प्रश्नकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्नुभएको थियो। पहिलो बौद्ध सङ्गायनको दौरानमा यो भूमिकाको निर्वाह श्रद्धेय महाकस्सपले गर्नुभएको थियो। श्रद्धेय महासी सायदो (छैटौँ बौद्ध) सङ्गायनमा सम्पादन गरिएका सबै ग्रन्थहरूको संहिताकरणको लागि परमाधिकार सम्पन्न कार्यकारी समितिको सदस्य पनि हुनुहुन्थ्यो।

श्रद्धेय महासी सयादो ध्यान तथा बौद्धग्रन्थ दुवै अनेकौँ कृतिहरूका आफ्नै मातृभाषा बर्मीका लेखक हुनुहुन्छ। बौद्ध सुत्तहरूबारे उहाँका प्रवचनहरू अंग्रेजीमा अनुवाद गरिएका छन् र बुद्ध सासनानुग्गह सङ्घ-(१६ हर्मिटेज रोड, कोक्किने, रङ्गुन, बर्मा) द्वारा प्रकाशित गरिएका छन्।

परिशिष्ट २

आनापानस्सतिसुत्तं

नेपाली भावानुवाद

अनुवाद एवं सम्पादन
ठाकुर कृष्ण उप्रेती

आनापानसति सुत्तको सार

१. परिचय र सन्दर्भ

आनापानसति सुत्त (मज्झिम निकाय ११८) बौद्ध धर्मको एक महत्वपूर्ण ग्रन्थ हो, जसमा भगवान् बुद्धले श्वास-प्रश्वासमा आधारित ध्यानको विधि वर्णन गर्नुभएको छ । यो सुत्तको सन्दर्भ पवारणाको समयमा श्रावस्थी नजिकैको पूर्वाराम विहारमा छ, जहाँ भगवान् बुद्धले ठूलो भिक्षु सङ्घलाई प्रवचन दिनुभएको थियो । यो घटना उपोसथ दिवसमा भएको थियो, जसमा भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्दै ध्यानको महत्व बताउनुभयो । सुत्तको परिचयले भिक्षु सङ्घ एकत्रित भएको वर्णन गर्दछ, जसमा विभिन्न विहारहरूबाट आएका भिक्षुहरू थिए । यसले ध्यान अभ्यासको लागि उपयुक्त वातावरण र सन्दर्भ स्थापित गर्दछ, जसले सुत्तको मुख्य विषयलाई आधार प्रदान गर्दछ । यो सुत्तले ध्यानको माध्यमबाट मनको शुद्धिकरण र ज्ञान प्राप्तिको मार्ग देखाउँछ ।

२. भगवान्‌को उपदेश र प्रेरणा

भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्दै आनापानसति ध्यान भावनाको लागि प्रेरणा दिनुभयो । उहाँले के भन्नुभयो भने यो ध्यान विधि सरल तर प्रभावकारी छ, जसले मनलाई एकाग्र बनाउँछ र दुःखबाट मुक्ति प्रदान गर्दछ । उपदेशमा भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई प्रोत्साहन दिनुभयो र उनीहरूले यो अभ्यासबाट चार सतिपट्ठानहरूको विकास गर्न सक्छन् भन्ने कुरा बताउनुभयो । प्रेरणाको रूपमा, उहाँले यो ध्यानलाई एकान्त स्थानमा अभ्यास गर्न सुझाव दिनुभयो, जसले बाहिरी बाधाबाट मुक्त हुन मद्दत गर्दछ । यो उपदेशले ध्यानको आधारभूत सिद्धान्तलाई स्पष्ट गर्दछ, जसमा श्वासको अवलोकनबाट सुरु भएर गहन समाधिसम्म पुग्न सकिन्छ । भगवान् बुद्धको वचनले भिक्षुहरूलाई अभ्यासमा लाग्न प्रेरित गर्दछ, जसले उनीहरूको आध्यात्मिक यात्रालाई मजबुत बनाउँछ ।

३. भिक्षु सङ्घको प्रशंसा

सुत्तमा भगवान् बुद्धले भिक्षु सङ्घको प्रशंसा गर्नुभएको छ । उहाँले सङ्घलाई चार प्रकारका सभाहरूमध्ये सर्वश्रेष्ठ बताउनुभयो, जसमा देवता,

ब्राह्मण, समण र भिक्षु सङ्घ समावेश छन्। भिक्षु सङ्घलाई उहाँले शुद्ध, ज्ञानी र अनुशासित भनेर वर्णन गर्नुभयो। यो प्रशंसा सुत्तको सुरुमा आएको छ, जसले सङ्घको महत्वलाई उजागर गर्दछ। भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई एकजुट र सदाचारी भनेर प्रशंसा गर्नुभयो, जसले अन्य सभाहरूभन्दा उच्च स्थान दिन्छ। यसले सङ्घको एकता र आध्यात्मिक उन्नतिको प्रतिनिधित्व गर्दछ, जसले ध्यान अभ्यासको लागि आदर्श वातावरण सिर्जना गर्दछ।

४. सङ्घका भिक्षुहरूको गुण र उपलब्धिहरू

भगवान् बुद्धले सङ्घका भिक्षुहरूको गुणहरू बारे विस्तारमा वर्णन गर्नुभएको छ। उनीहरू शीलवान्, समाधिसम्पन्न र प्रज्ञावान् छन्। सुत्तमा के उल्लेख छ भने सङ्घमा अर्हतहरू, अनागामीहरू, सकदागामीहरू र सोतापन्नहरू समावेश छन्, जसले विभिन्न स्तरका आध्यात्मिक उपलब्धिहरू प्रतिबिम्बित गर्दछ। भिक्षुहरूको गुणहरूमा अनुशासन, ज्ञान र करुणा समावेश छन्, जसले उनीहरूलाई अन्यबाट अलग गर्दछ। यो वर्णनले सङ्घको विविधता र शक्ति देखाउँछ, जसमा नयाँ र अनुभवी भिक्षुहरू दुवै छन्। उपलब्धिहरूमा निर्वाण प्राप्ति र दुःखबाट मुक्ति समावेश छन्, जसले ध्यान अभ्यासको फललाई प्रमाणित गर्दछ।

५. आनापानस्सति ध्यानको विस्तृत व्याख्या

आनापानसति ध्यानको मुख्य भागमा भगवान् बुद्धले १६ चरणहरूमा यसको व्याख्या गर्नुभएको छ। यो ध्यान श्वास-प्रश्वासको अवलोकनबाट सुरु हुन्छ। पहिलो चार चरणहरूमा शरीरको अनुभूति, दोस्रो चारमा भावनाको अनुभूति (शान्ति), तेस्रो चारमा मनको एकाग्रता र चौथो चारमा धम्मको अवलोकन समावेश छन्। व्याख्यामा भिक्षुले वनमा वा रूखमुनि बसेर ध्यान गर्नुपर्ने बताइएको छ। यो विधि सरल छ तर यसले मनलाई विक्षेपबाट मुक्त गर्दछ। विस्तृत रूपमा, लामो श्वास, छोटो श्वास, पूर्ण शरीर अनुभूति र शान्तिको विकासलाई जोड दिइएको छ। यो व्याख्याले ध्यानको प्रगतिशील विकासलाई देखाउँछ, जसले अभ्यासकर्तालाई गहन अवस्थामा पुऱ्याउँछ।

६. आनापानस्सति र सतिपट्ठानको सम्बन्ध

आनापानसति ध्यानलाई चार सतिपट्ठानहरू (कायानुपस्सना, वेदनानुपस्सना, चित्तानुपस्सना र धम्मानुपस्सना) सँग जोडिएको छ । सुत्तमा भगवान् बुद्धले यो ध्यानलाई चार सतिपट्ठानहरूको विकासको माध्यम बताउनुभएको छ । श्वासको अवलोकनबाट शरीर, भावना, मन र धम्मको सतिपट्ठान विकसित हुन्छ । यो सम्बन्धले ध्यानलाई आधारभूत सिद्धान्तहरूसँग एकीकृत गर्दछ, जसले अभ्यासलाई पूर्ण बनाउँछ । यसले के देखाउँछ भने आनापानसति एक्लैले चार सतिपट्ठानहरू पूरा गर्दछ, जसले ध्यानको प्रभावकारितालाई प्रमाणित गर्दछ ।

७. सतिपट्ठान र बोज्झङ्गको विकास

सतिपट्ठानहरूको विकासबाट सात बोधिअङ्गहरू (सति, धम्मविचय, वीरिय, पीति, पस्सद्धि, समाधि र उपेक्खा) उत्पन्न हुन्छन् । सुत्तमा कसरी सतिपट्ठानले बोधिअङ्गहरूलाई जगाउँछ भनिएको छ । यो विकास ध्यान अभ्यासको माध्यमबाट हुन्छ भन्ने प्रक्रियाको वर्णन गरिएको छ, जसले मनलाई शुद्ध र एकाग्र बनाउँछ । बोधिअङ्गहरूको विकासले ज्ञान र मुक्तिको मार्ग प्रशस्त गर्दछ, जसले अभ्यासकर्तालाई उच्च स्तरमा पुऱ्याउँछ ।

८. बोज्झङ्ग र विज्जाविमुक्तिको पूर्णता

सात बोधिअङ्गहरूको पूर्ण विकासबाट विद्या (प्रज्ञा-ज्ञान) र विमुक्ति (मुक्ति) प्राप्त हुन्छ । सुत्तमा भगवान् बुद्धले यो प्रक्रियालाई जोड दिनुभएको छ, किनभने बोधिअङ्गहरूले अज्ञानलाई हटाउँछन् र निर्वाण प्राप्ति गराउँछन् । यो पूर्णता ध्यानको अन्तिम फल हो, जसले दुःखको अन्त्य गर्दछ । विद्या र विमुक्तिले अभ्यासकर्तालाई पूर्ण जागृत बनाउँछ, जसले बौद्ध मार्गको लक्ष्य पूरा गर्दछ ।

९. भगवान्को अभिनन्दन र सुत्तको समापन

सुत्तको अन्तमा भिक्षुहरूले भगवान् बुद्धको उपदेशलाई अभिनन्दन गरेका छन् । उनीहरूले यो शिक्षालाई आनन्दित भएर ग्रहण गरेको देखिन्छ । समापनमा भगवान् बुद्धले सङ्घको प्रशंसा गर्दै सुत्त समाप्त

गर्नुभयो । यो भागले उपदेशको महत्वलाई पुनः पुष्टि गर्दछ, जसले अभ्यासकर्तालाई प्रेरणा प्रदान गर्दछ ।

१०. निष्कर्ष

आनापानसति सुत्त[1] बौद्ध धर्मको एक महत्वपूर्ण सुत्त हो, जसले श्वास-प्रश्वासमा आधारित ध्यानको गहन मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ । यो सुत्तको परिचयले श्रावस्थीको पूर्वाराम विहारमा भिक्षु सङ्घ एकत्रित भएको सन्दर्भ स्थापित गर्दछ । भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई प्रेरित गर्दै आनापानसति ध्यानको सरल तर प्रभावकारी विधि सिकाउनुभयो, जसले मनको एकाग्रता र दुःखबाट मुक्ति प्रदान गर्दछ । सङ्घको प्रशंसा गर्दै उहाँले भिक्षुहरूको शील, समाधि र प्रज्ञा जस्ता गुणहरू उजागर गर्नुभयो, जसले सङ्घको आध्यात्मिक शक्तिलाई देखाउँछ । आनापानसति ध्यानको १६ चरणहरूले शरीर, भावना, मन र धम्मको अवलोकनलाई समेट्छ, जुन चार सतिपट्ठानसँग जोडिन्छ । यो ध्यानले सतिपट्ठानहरूको विकास गर्दै सात बोधिअङ्गहरूलाई जगाउँछ, जसले अन्ततः विद्या र विमुक्तिको पूर्णता ल्याउँछ । यो प्रक्रियाले अज्ञानको अन्त्य र निर्वाण प्राप्तिलाई सम्भव बनाउँछ । सुत्तको समापनमा भिक्षुहरूले भगवान् बुद्धको उपदेशलाई आनन्दित भएर ग्रहण गरे, जसले यो शिक्षाको महत्वलाई पुनः पुष्टि गर्दछ । आनापानसति सुत्तले ध्यानको माध्यमबाट मनको शुद्धिकरण र आध्यात्मिक जागृतिको स्पष्ट मार्ग प्रस्तुत गर्दछ ।

[1] यो आनापानसति सुत्त पालि बुद्धिस्ट स्टडिजमा स्नातकोत्तर उपाधिका लागि लुम्बिनी बौद्ध विश्वविद्यालय, लुम्बिनी, नेपालमा पेश गरिएको मेरो शोधपत्र **“आनापानसति सुत्तको शब्दानुवाद, भावानुवाद र व्याकरण व्याख्या”** बाट उद्धृत अंश हो ।

आनापानसति सुत्त

पृष्ठभूमि

१४४.१. एवं मे सुतं – एकं समयं भगवा सावत्थियं विहरति पुब्बारामे मिगारमातुपासादे सम्बहुलेहि अभिञ्ञातेहि अभिञ्ञातेहि थेरेहि सावकेहि सद्धिं – आयस्मता च सारिपुत्तेन आयस्मता च महामोग्गल्लानेन आयस्मता च महाकस्सपेन आयस्मता च महाकच्चायनेन आयस्मता च महाकोट्ठिकेन आयस्मता च महाकप्पिनेन आयस्मता च महाचुन्देन आयस्मता च अनुरुद्धेन आयस्मता च रेवतेन आयस्मता च आनन्देन, अञ्ञेहि च अभिञ्ञातेहि अभिञ्ञातेहि थेरेहि सावकेहि सद्धिं।

१४४.१. यस्तो मैले सुनें । एक समय भगवान् श्रावस्तीमा मिगारमाताको पूर्वाराम प्रासादमा धेरै प्रशिद्ध नाम चलेका ज्येष्ठ श्रावकहरूसँग बस्नुभएको थियो - आयुष्मान् सारिपुत्र, आयुष्मान् महामौद्गल्यायन, आयुष्मान् महाकश्यप, आयुष्मान् महाकात्यायन, आयुष्मान् महाकोट्ठित, आयुष्मान् महाकप्पिन, आयुष्मान् महाचुन्द, आयुष्मान् अनुरुद्ध, आयुष्मान् रेवत, आयुष्मान् आनन्द र अरू पनि प्रशिद्ध नाम चलेका ज्येष्ठ श्रावकहरूसहित।

नयाँ भिक्षुहरूलाई उपदेश

१४४.२. तेन खो पन समयेन थेरा भिक्खू नवे भिक्खू ओवदन्ति अनुसासन्ति । अप्पेकच्चे थेरा भिक्खू दसपि भिक्खू ओवदन्ति अनुसासन्ति, अप्पेकच्चे थेरा भिक्खू वीसम्पि भिक्खू ओवदन्ति अनुसासन्ति, अप्पेकच्चे थेरा भिक्खू तिंसम्पि भिक्खू ओवदन्ति अनुसासन्ति, अप्पेकच्चे थेरा भिक्खू चत्तारीसम्पि भिक्खू ओवदन्ति अनुसासन्ति । ते च नवा भिक्खू थेरेहि भिक्खूहि ओवदियमाना अनुसासियमाना उळारं पुब्बेनापरं विसेसं जानन्ति।

१४४.२. त्यस बेला ज्येष्ठ भिक्षुहरूले नयाँ भिक्षुहरूलाई उपदेश र शिक्षा दिँदै थिए । कोही ज्येष्ठ भिक्षुहरूले दस जना भिक्षुहरूलाई, केही ज्येष्ठ भिक्षुहरूले बीस जना भिक्षुहरूलाई, केही ज्येष्ठ भिक्षुहरूले तीस जना भिक्षुहरूलाई र केही ज्येष्ठ भिक्षुहरूले चालीस जना भिक्षुहरूलाई उपदेश

र शिक्षा दिँदै थिए। ज्येष्ठ भिक्षुहरूबाट उपदेश र शिक्षा पाइरहेका ती नयाँ भिक्षुहरूले पनि पहिले र पछिको उच्च विशिष्टता जान्दथे।

भगवाको उपदेश र भिक्षुहरूको सङ्गति

१४५. तेन खो पन समयेन भगवा तदहुपोसथे पन्नरसे पवारणाय पुण्णाय पुण्णमाय रत्तिया भिक्खुसङ्घपरिवुतो अब्भोकासे निसिन्नो होति। अथ खो भगवा तुण्हीभूतं तुण्हीभूतं भिक्खुसङ्घं अनुविलोकेत्वा भिक्खू आमन्तेसि – "आरद्धोस्मि, भिक्खवे, इमाय पटिपदाय; आरद्धचित्तोस्मि, भिक्खवे, इमाय पटिपदाय। तस्मातिह, भिक्खवे, भिय्योसोमत्ताय वीरियं आरभथ अप्पत्तस्स पत्तिया, अनधिगतस्स अधिगमाय, असच्छिकतस्स सच्छिकिरियाय। इधेवाहं सावत्थियं कोमुदिं चातुमासिनिं आगमेस्सामी"ति।

१४५. त्यस बेला पवारणाका लागि पूर्णिमाका दिन पूर्ण पूर्णिमाका रातमा भिक्षुसङ्घको माझमा भगवान् खुल्ला ठाउँमा बस्नुभएको थियो। अनि उहाँले मौन धारण गरी बसेका भिक्षुसङ्घतर्फ हेरेर भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्नुभयो, "भिक्षुहरू हो ! यस प्रतिपदा- (आचरण) द्वारा म सन्तुष्ट छु, यस प्रतिपदाद्वारा मेरो चित्त सन्तुष्ट भएको छ। भिक्षुहरू हो ! त्यसैले अप्राप्तलाई प्राप्त गर्नका लागि, सिद्ध नगरेकोलाई सिद्ध गर्नका लागि र साक्षात्कार नगरेकोलाई साक्षात्कार गर्नका लागि अझ बढी शक्ति लगाउन शुरु गर। म यहाँ श्रावस्तीमा नै चारमहिने कौमुदि पूर्णिमा- (कार्तिक पूर्णिमा) सम्म रहनेछु।"

अस्सोसुं खो जानपदा भिक्खू – "भगवा किर तत्थेव सावत्थियं कोमुदिं चातुमासिनिं आगमेस्सती"ति। ते जानपदा भिक्खू सावत्थिं ओसरन्ति भगवन्तं दस्सनाय। ते च खो थेरा भिक्खू भिय्योसोमत्ताय नवे भिक्खू ओवदन्ति अनुसासन्ति। अप्पेकच्चे थेरा भिक्खू दसपि भिक्खू ओवदन्ति अनुसासन्ति, अप्पेकच्चे थेरा भिक्खू वीसम्पि भिक्खू ओवदन्ति अनुसासन्ति, अप्पेकच्चे थेरा भिक्खू तिंसम्पि भिक्खू ओवदन्ति अनुसासन्ति, अप्पेकच्चे थेरा भिक्खू चत्तारीसम्पि भिक्खू ओवदन्ति अनुसासन्ति। ते च नवा भिक्खू थेरेहि भिक्खूहि ओवदियमाना अनुसासियमाना उळारं पुब्बेनापरं विसेसं जानन्ति।

जनपदका भिक्षुहरूले (यो कुरा) सुने - "भगवान् त्यहीँ श्रावस्तीमा नै कौमुदि पूर्णिमासम्म रहनुहुनेछ ।" ती जनपदका भिक्षुहरू भगवान्को दर्शन गर्नका लागि श्रावस्तीमा आए । ती ज्येष्ठ भिक्षुहरूले पनि नयाँ भिक्षुहरूलाई झन् बढी उपदेश र शिक्षा दिए। कोही ज्येष्ठ भिक्षुहरूले दस जना भिक्षुहरूलाई, कोही ज्येष्ठ भिक्षुहरूले बीस जना भिक्षुहरूलाई, कोही ज्येष्ठ भिक्षुहरूले तीस जना भिक्षुहरूलाई र कोही ज्येष्ठ भिक्षुहरूले चालीस जना भिक्षुहरूलाई उपदेश र शिक्षा दिए । ज्येष्ठ भिक्षुहरूबाट उपदेश र शिक्षा पाइरहेका ती नयाँ भिक्षुहरूले पनि पहिले र पछिको उच्च विशिष्टतालाई जान्दथे।

भिक्षु सङ्घको प्रशंसा

१४६. तेन खो पन समयेन भगवा तदहुपोसथे पन्नरसे कोमुदिया चातुमासिनिया पुण्णाय पुण्णमाय रत्तिया भिक्खुसङ्घपरिवुतो अब्भोकासे निसिन्नो होति । अथ खो भगवा तुण्हीभूतं तुण्हीभूतं भिक्खुसङ्घं अनुविलोकेत्वा भिक्खू आमन्तेसि – "अपलापायं, भिक्खवे, परिसा; निप्पलापायं, भिक्खवे, परिसा; सुद्धा सारे पतिट्ठिता । तथारूपो अयं, भिक्खवे, भिक्खुसङ्घो; तथारूपा अयं, भिक्खवे, परिसा यथारूपा परिसा आहुनेय्या पाहुनेय्या दक्खिणेय्या अञ्जलिकरणीया अनुत्तरं पुञ्ञक्खेत्तं लोकस्स।

१४६. त्यस बेला उपोसथको पन्ध्रौँ दिन चातुर्मासको कौमुदि पूर्णिमाले पूर्णचन्द्र भएको रात भिक्षुसङ्घको माझमा भगवान् खुला ठाउँमा बस्नुभएको थियो । अनि मौनधारण गरी बसिरहेका भिक्षुसङ्घतिर हेरेर भगवान्ले भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्नुभयो, "भिक्षुहरू हो ! यो परिषद् प्रलापरहित छ । भिक्षुहरू हो ! यो परिषद् निष्प्रलाप छ र शुद्ध सारमा प्रतिष्ठित छ। भिक्षुहरू हो ! यो भिक्षुसङ्घ त्यसै अनुरूप छ, भिक्षुहरू हो ! यो परिषद् त्यसै अनुरूप छ। यस्तो परिषद् आह्वान गर्न, पाहुना बनाउन, दक्षिणा (दान) दिन र हात जोडेर नमस्कार गर्न योग्य छ र (यो) लोकको अनुपम पुण्यक्षेत्र हो।

तथारूपो अयं, भिक्खवे, भिक्खुसङ्घो; तथारूपा अयं, भिक्खवे, परिसा यथारूपाय परिसाय अप्पं दिन्नं बहु होति, बहु दिन्नं बहुतरं। तथारूपो अयं,

भिक्खवे, भिक्खुसङ्घो; तथारूपा अयं, भिक्खवे, परिसा यथारूपा परिसा दुल्लभा दस्सनाय लोकस्स । तथारूपो अयं, भिक्खवे, भिक्खुसङ्घो; तथारूपा अयं, भिक्खवे, परिसा यथारूपं परिसं अलं योजनगणनानि दस्सनाय गन्तुं पुटोसेनापि ।

भिक्षुहरू हो ! यो भिक्षुसङ्घ यस्तो छ, भिक्षुहरू हो ! यो परिषद् यस्तो छ, जसलाई थोरै दिंदा पनि धेरै हुन्छ र धेरै दिंदा झन् धेरै हुन्छ । भिक्षुहरू हो ! यो भिक्षुसङ्घ यस्तो छ, भिक्षुहरू हो । यो परिषद यस्तो छ, जसलाई लोकले देख्न दुर्लभ छ । भिक्षुहरू हो ! यो भिक्षुसङ्घ यस्तो छ, भिक्षुहरू हो ! यो परिषद् यस्तो छ, जसको दर्शनार्थ बाटोखर्च लिई योजनौँ गई दर्शन गर्न योग्य छ ।"

भिक्षुहरूको आध्यात्मिक उपलब्धिहरू

१४७.१. "सन्ति, भिक्खवे, भिक्खू इमस्मिं भिक्खुसङ्घे अरहन्तो खीणासवा वुसितवन्तो कतकरणीया ओहितभारा अनुप्पत्तसदत्था परिक्खीणभवसंयोजना सम्मदञ्ञाविमुत्ता – एवरूपापि, भिक्खवे, सन्ति भिक्खू इमस्मिं भिक्खुसङ्घे । सन्ति, भिक्खवे, भिक्खू इमस्मिं भिक्खुसङ्घे पञ्चन्नं ओरम्भागियानं संयोजनानं परिक्खया ओपपातिका तत्थ परिनिब्बायिनो अनावत्तिधम्मा तस्मा लोका – एवरूपापि, भिक्खवे, सन्ति भिक्खू इमस्मिं भिक्खुसङ्घे ।

१४७.१ "भिक्षुहरू हो ! यस भिक्षुसङ्घमा त्यस्ता भिक्षुहरू पनि छन् जो अर्हत् क्षीणास्रवी, ब्रह्मचर्यवास पूरा गरेका, गर्नुपर्ने काम गरिसकेका, भार बिसाइसकेका, स्व-अर्थ प्राप्त गरिसकेका, भवसंयोजनहरू क्षीण भएका तथा सम्यक्रूपले विमुक्ति भएका । भिक्षुहरू हो ! यस भिक्षुसङ्घमा यस्ता पनि भिक्षुहरू छन् ।

सन्ति, भिक्खवे, भिक्खू इमस्मिं भिक्खुसङ्घे तिण्णं संयोजनानं परिक्खया रागदोसमोहानं तनुत्ता सकदागामिनो सकिदेव इमं लोकं आगन्त्वा दुक्खस्सन्तं करिस्सन्ति – एवरूपापि, भिक्खवे, सन्ति भिक्खू इमस्मिं भिक्खुसङ्घे । सन्ति, भिक्खवे, भिक्खू इमस्मिं भिक्खुसङ्घे तिण्णं संयोजनानं परिक्खया सोतापन्ना अविनिपातधम्मा नियता सम्बोधिपरायना – एवरूपापि, भिक्खवे, सन्ति भिक्खू इमस्मिं भिक्खु-सङ्घे ।

भिक्षुहरू हो । यस भिक्षुसङ्घमा त्यस्ता भिक्षुहरू पनि छन् जो पाँचै अधोभागीय संयोजनहरू परिक्षीण गरी औपपातिक भई त्यहाँ परिनिर्वाण हुने र त्यस लोकबाट फेरि यहाँ नफर्कने । भिक्षुहरू हो ! यस भिक्षुसङ्घमा यस्तो भिक्षुहरू पनि छन् । भिक्षुहरू हो ! यस भिक्षुसङ्घमा त्यस्ता भिक्षुहरू पनि छन् जो तीनै संयोजनहरू परिक्षीण भएका, राग द्वेष मोहलाई दुर्बल पारी सकृदागामी भई एक पटक मात्र यस लोकमा आई दुःखक्षय गर्ने । भिक्षुहरू हो । यस भिक्षुसङ्घमा यस्ता भिक्षुहरू पनि छन् । भिक्षुहरू हो ! यस भिक्षुसङ्घमा त्यस्ता भिक्षुहरू पनि छन् जो तीनै संयोजनहरू परिक्षीण गरी श्रोतापन्न भई अविनिपाती भई निश्चिन्तरूपले सम्बोधिपरायण भएका । भिक्षुहरू हो ! यस भिक्षुसङ्घमा यस्ता पनि भिक्षुहरू छन् ।"

विभिन्न ध्यान अभ्यासहरू

१४७.२. "सन्ति, भिक्खवे, भिक्खू इमस्मिं भिक्खुसङ्घे चतुन्नं सतिपट्ठानानं भावनानुयोगमनुयुत्ता विहरन्ति – एवरूपापि, भिक्खवे, सन्ति भिक्खू इमस्मिं भिक्खुसङ्घे । सन्ति, भिक्खवे, भिक्खू इमस्मिं भिक्खुसङ्घे चतुन्नं सम्मप्पधानानं भावनानुयोगमनुयुत्ता विहरन्ति...पे... चतुन्नं इद्धिपादानं... पञ्चन्नं इन्द्रियानं... पञ्चन्नं बलानं... सत्तन्नं बोज्झङ्गानं... अरियस्स अट्ठङ्गिकस्स मग्गस्स भावनानुयोगमनुयुत्ता विहरन्ति – एवरूपापि, भिक्खवे, सन्ति भिक्खू इमस्मिं भिक्खुसङ्घे । सन्ति, भिक्खवे, भिक्खू इमस्मिं भिक्खुसङ्घे मेत्ताभावनानुयोगमनुयुत्ता विहरन्ति... करुणाभावनानुयोगमनुयुत्ता विहरन्ति... मुदिताभावनानुयोगमनुयुत्ता विहरन्ति... उपेक्खाभावनानुयोगमनुयुत्ता विहरन्ति... असुभभावनानुयोगमनुयुत्ता विहरन्ति... अनिच्चसञ्ञाभावनानुयोगमनुयुत्ता विहरन्ति – एवरूपापि, भिक्खवे, सन्ति भिक्खू इमस्मिं भिक्खुसङ्घे ।

१४७.२. "भिक्षुहरू हो ! यस भिक्षुसङ्घमा चारै सतिपट्ठान (स्मृति प्रस्थान) भावनामा लागिरहने भिक्षुहरू पनि छन् । भिक्षुहरू हो ! यस भिक्षुसङ्घमा चारै सम्मप्पधान (सम्यक्प्रधान) भावनामा लागिरहने भिक्षुहरू पनि छन् । भिक्षुहरू हो ! यस भिक्षुसङ्घमा चारै ऋद्धिपाद, पाँचै इन्द्रिय, पाँचै बल, सातै बोध्यङ्ग तथा आर्यअष्टाङ्गिकमार्ग भावनामा

लागिरहने भिक्षुहरू पनि छन् । भिक्षुहरू हो ! यस भिक्षुसङ्घमा मैत्री भावनामा लागिरहने भिक्षुहरू पनि छन्, करुणा भावनामा लागिरहने भिक्षुहरू पनि छन्, मुदिता भावनामा लागिरहने भिक्षुहरू पनि छन् र उपेक्षा भावनामा लागिरहने भिक्षुहरू पनि छन् । अशुभ भावनामा लागिरहने भिक्षुहरू पनि छन् र अनित्यसंज्ञा भावनामा लागिरहने भिक्षुहरू पनि छन्। भिक्षुहरू हो ! यस भिक्षुसङ्घमा यस्ता भिक्षुहरू पनि छन् ।"

सन्ति, भिक्खवे, भिक्खू इमस्मिं भिक्खुसङ्घे आनापानस्सतिभावनानुयोगमनुयुत्ता विहरन्ति। आनापानस्सति, भिक्खवे, भाविता बहुलीकता महप्फला होति महानिसंसा । आनापानस्सति, भिक्खवे, भाविता बहुलीकता चत्तारो सतिपट्ठाने परिपूरेति । चत्तारो सतिपट्ठाना भाविता बहुलीकता सत्त बोज्झङ्गे परिपूरेन्ति। सत्त बोज्झङ्गा भाविता बहुलीकता विज्जाविमुत्तिं परि- पूरेन्ति।

भिक्षुहरू हो ! यस भिक्षुसङ्घमा आनापानस्मृति भावनामा लागिरहने भिक्षुहरू पनि छन्। "भिक्षुहरू हो ! आनापानस्मृति भाविता गर्दा र बहुल (धेरै) अभ्यास गर्दा महाफलदायी र महालाभदायी हुन्छ। भिक्षुहरू हो ! आनापानस्मृति भावना बहुल (धेरै) अभ्यास गर्दा चार सतिपट्ठान (चार स्मृतिप्रस्थान) परिपूर्ण हुन्छ। चार सतिपट्ठान भाविता गर्दा र बहुल (धेरै) अभ्यास गर्दा सात बोध्यङ्ग परिपूर्ण हुन्छ। सात बोध्यङ्ग भाविता गर्दा र बहुल (धेरै) अभ्यास गर्दा विद्याविमुक्ति परिपूर्ण हुन्छ।"

आनापानस्सति ध्यानको परिचय

चार चतुष्क

१४८. "कथं भाविता च, भिक्खवे, आनापानस्सति कथं बहुलीकता महप्फला होति महानिसंसा? इध, भिक्खवे, भिक्खु अरञ्ञगतो वा रुक्खमूलगतो वा सुञ्ञागारगतो वा निसीदति पल्लङ्कं आभुजित्वा उजुं कायं पणिधाय परिमुखं सतिं उपट्ठपेत्वा । सो सतोव अस्ससति सतोव पस्ससति।

१४८. "भिक्षुहरू हो ! कसरी आनापानस्मृति भाविता गर्दा र बहुल (धेरै) अभ्यास गर्दा महाफलदायी र महालाभदायी हुन्छ ? भिक्षुहरू हो !

यहाँ भिक्षु जङ्गलमा होस् वा निर्जन स्थानमा होस्, पलैंटी मारेर शरीरलाई सोझो पारी मुखवरिपरि स्मृतिपूर्वक (होस राख्दै) बस्छ । ऊ होसपूर्वक सास लिन्छ, होसपूर्वक सास फेर्दछ ।

पहिलो चतुष्क – कायानुपश्यना

१) "दीघं वा अस्ससन्तो 'दीघं अस्ससामी'ति पजानाति, दीघं वा पस्ससन्तो 'दीघं पस्ससामी'ति पजानाति;

"लामो सास लिँदा 'लामो सास लिँदैछु' भन्ने कुरा जान्दछ । लामो सास फेर्दा 'लामो सास फेर्दैछु' भन्ने कुरा जान्दछ;

२) 'रस्सं वा अस्ससन्तो 'रस्सं अस्ससामी'ति पजानाति, रस्सं वा पस्ससन्तो 'रस्सं पस्ससामी'ति पजानाति;

'छोटो सास लिँदा 'छोटो सास लिँदैछु' भन्ने कुरा जान्दछ । छोटो सास फेर्दा 'छोटो सास फेर्दैछु' भन्ने कुरा जान्दछ;

३) 'सब्बकायपटिसंवेदी अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'सब्बकायपटिसंवेदी पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति;

'सम्पूर्ण कायाको अनुभूति गर्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ । 'सम्पूर्ण कायाको अनुभूति गर्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ;

४) 'पस्सम्भयं कायसङ्खारं अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'पस्सम्भयं कायसङ्खारं पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति ।

'कायसंस्कारलाई शान्त पार्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ । 'कायसंस्कारलाई शान्त पार्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ ।

दोस्रो चतुष्क – वेदनानुपश्यना

५) "पीतिपटिसंवेदी अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'पीतिपटिसंवेदी पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति;

"प्रीतिलाई अनुभव गर्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ । 'प्रीतिलाई अनुभव गर्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ;

६) 'सुखपटिसंवेदी अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'सुखपटिसंवेदी पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति;

'सुखलाई अनुभव गर्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ। 'सुखलाई अनुभव गर्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ;

७) 'चित्तसङ्खारपटिसंवेदी अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'चित्तसङ्खारपटिसंवेदी पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति;

'चित्तसंस्कारलाई अनुभव गर्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ। 'चित्तसंस्कारलाई अनुभव गर्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ;

८) 'पस्सम्भयं चित्तसङ्खारं अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'पस्सम्भयं चित्तसङ्खारं पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति।

'चित्तसंस्कारलाई शान्त गर्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ। 'चित्तसंस्कारलाई शान्त गर्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ।

तेस्रो चतुष्क –चित्तानुपश्यना

९) "चित्तपटिसंवेदी अस्ससिस्सामि इति सिक्खति, 'चित्तपटिसंवेदी पस्ससिस्सामि इति सिक्खति;

"चित्तलाई अनुभव गर्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ। 'चित्तलाई अनुभव गर्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ;

१०) 'अभिप्पमोदयं चित्तं अस्ससिस्सामि इति सिक्खति, 'अभिप्पमोदयं चित्तं पस्ससिस्सामि इति सिक्खति;

'चित्तलाई प्रमोदित गर्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ। 'चित्तलाई प्रमोदित गर्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ;

११) 'समादहं चित्तं अस्ससिस्सामि इति सिक्खति, 'समादहं चित्तं पस्ससिस्सामि इति सिक्खति;

'चित्तलाई स्थिर (निश्चल) राख्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ। 'चित्त स्थिर (निश्चल) राख्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ;

१२) 'विमोचयं चित्तं अस्ससिस्सामि इति सिक्खति, 'विमोचयं चित्तं पस्ससिस्सामि इति सिक्खति।

'चित्तलाई रागमुक्त पार्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ। 'चित्तलाई रागमुक्त पार्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ।

चौथो चतुष्क – धम्मानुपश्यना

१३) “अनिच्चानुपस्सी अस्ससिस्सामी’ति सिक्खति, ‘अनिच्चानुपस्सी पस्ससिस्सामी’ति सिक्खति;

“अनित्यानुपश्यी हुँदै (अनित्यतालाई अवलोकन गर्दै) सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ। 'अनित्यानुपश्यी हुँदै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ;

१४) ‘विरागानुपस्सी अस्ससिस्सामी’ति सिक्खति, ‘विरागानुपस्सी पस्ससिस्सामी’ति सिक्खति;

'विरागानुपश्यी हुँदै (विरागलाई अवलोकन गर्दै) सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ। 'विरागानुपश्यी हुँदै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ;

१५) ‘निरोधानुपस्सी अस्ससिस्सामी’ति सिक्खति, ‘निरोधानुपस्सी पस्ससिस्सामी’ति सिक्खति;

'निरोधानुपश्यी हुँदै (निरोधलाई अवलोकन गर्दै) सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ। 'निरोधानुपश्यी हुँदै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ;

१६) पटिनिस्सग्गानुपस्सी अस्ससिस्सामी’ति सिक्खति, ‘पटिनिस्सग्गानुपस्सी पस्ससिस्सामी’ति सिक्खति।

'प्रतिनिसर्गानुपश्यी हुँदै (त्यागलाई अवलोकन गर्दै) सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ। 'प्रतिनिसर्गानुपश्यी हुँदै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ।

एवं भाविता खो, भिक्खवे, आनापानस्सति एवं बहुलीकता महप्फला होति महानिसंसा।

भिक्षुहरू हो ! यसरी भाविता गर्दा र यसरी बहुल (धेरै) अभ्यास गर्दा आनापानस्मृति महाफलदायी र महालाभदायी हुन्छ।

सतिपट्ठानको पूर्णता

१४९.१. "कथं भाविता च, भिक्खवे, आनापानस्सति कथं बहुलीकता चत्तारो सतिपट्ठाने परिपूरेति? यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खु दीघं वा अस्ससन्तो 'दीघं अस्ससामी'ति पजानाति, दीघं वा पस्ससन्तो 'दीघं पस्ससामी'ति पजानाति; रस्सं वा अस्ससन्तो 'रस्सं अस्ससामी'ति पजानाति, रस्सं वा पस्ससन्तो 'रस्सं पस्ससामी'ति पजानाति; 'सब्बकायपटिसंवेदी अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'सब्बकायपटिसंवेदी पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति; 'पस्सम्भयं कायसङ्खारं अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'पस्सम्भयं कायसङ्खारं पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति; काये कायानुपस्सी, भिक्खवे, तस्मिं समये भिक्खु विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं। कायेसु कायञ्ञतराहं, भिक्खवे, एवं वदामि यदिदं – अस्सासपस्सासा । तस्मातिह, भिक्खवे, काये कायानुपस्सी तस्मिं समये भिक्खु विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं।

१४९.१. "भिक्षुहरू हो ! कसरी आनापानस्मृति बहुल (धेरै) अभ्यास गर्दा चार सतिपट्ठान (स्मृतिप्रस्थान) परिपूर्ण हुन्छ ? भिक्षुहरू हो ! जुन बेला कोही भिक्षु लामो सास लिँदा 'सास लिँदैछु' भन्ने कुरा जान्दछ । लामो सास फेर्दा 'लामो सास फेर्दैछु' भन्ने कुरा जान्दछ। छोटो सास लिँदा 'छोटो सास लिँदैछु' भन्ने कुरा जान्दछ । छोटो सास फेर्दा 'छोटो सास फेर्दैछु' भन्ने कुरा जान्दछ। 'सम्पूर्ण कायालाई अनुभव गर्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ। 'सम्पूर्ण कायालाई अनुभव गर्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ । 'कायसंस्कारलाई शान्त पार्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ । 'कायसंस्कारलाई शान्त पार्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ । भिक्षुहरू हो ! त्यस बेला यस (काया) लोकबाट अविद्या, दौर्मनस्यलाई हटाउनका लागि उद्यमशील, सम्प्रज्ञानी र स्मृतिवान् हुँदै कायामा कायानुपश्यी भई विहार गर्छ । भिक्षुहरू हो ! यसरी यो श्वास-प्रश्वासलाई कायाहरूमध्ये एक काया हो भन्दछु । भिक्षुहरू हो ! त्यसकारण यस (काया) लोकबाट अविद्या र दौर्मनस्यलाई हटाउनका लागि त्यस बेला उद्यमशील, सम्प्रज्ञानी र स्मृतिवान् हुँदै कोही भिक्षु कायामा कायानुपश्यी हुँदै विहार गर्छ ।

वेदनाको अवलोकन

१४९.२. "यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खु 'पीतिपटिसंवेदी अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'पीतिपटिसंवेदी पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति; 'सुखपटिसंवेदी अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'सुखपटिसंवेदी पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति; 'चित्तसङ्खारपटिसंवेदी अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'चित्तसङ्खारपटिसंवेदी पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति; 'पस्सम्भयं चित्तसङ्खारं अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'पस्सम्भयं चित्तसङ्खारं पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति; वेदनासु वेदनानुपस्सी, भिक्खवे, तस्मिं समये भिक्खु विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं। वेदनासु वेदनाञ्ञतराहं, भिक्खवे, एवं वदामि यदिदं – अस्सासपस्सासानं साधुकं मनसिकारं । तस्मातिह, भिक्खवे, वेदनासु वेदनानुपस्सी तस्मिं समये भिक्खु विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं।

१४९.२. "भिक्षुहरू हो ! जुन बेला कोही भिक्षु 'प्रीतिलाई अनुभव गर्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'प्रीतिलाई अनुभव गर्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'सुखलाई अनुभव गर्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'सुखलाई अनुभव गर्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'चित्तसंस्कारलाई अनुभव गर्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'चित्तसंस्कारलाई अनुभव गर्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'चित्तसंस्कारलाई शान्त पार्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'चित्तसंस्कारलाई शान्त पार्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, त्यस बेला यस (काया) लोकबाट अविद्या, दौर्मनस्यलाई हटाउनका लागि उद्यमशील, सम्प्रज्ञानी र स्मृतिवान् हुँदै वेदनाहरूमा वेदनानुपश्यी भई विहार गर्दछ । भिक्षुहरू हो ! यसरी यो वेदनालाई वेदनाहरूमध्ये एक वेदना हो भन्दछु । भिक्षुहरू हो ! भिक्षुहरू हो ! त्यसकारण कोही भिक्षु यस (काया) लोकबाट अविद्या र दौर्मनस्यलाई हटाउनका लागि त्यस बेला उद्यमशील, सम्प्रज्ञानी र स्मृतिवान् भएर वेदनाहरूमा वेदनानुपश्यी हुँदै विहार गर्दछ ।

चित्तको अवलोकन (दोस्रो अंश)

१४९.३. "यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खु 'चित्तपटिसंवेदी अस्ससिस्सामी'ति सिक्खति, 'चित्तपटिसंवेदी पस्ससिस्सामी'ति सिक्खति;

‘अभिप्पमोदयं चित्तं अस्ससिस्सामी’ति सिक्खति, ‘अभिप्पमोदयं चित्तं पस्ससिस्सामी’ति सिक्खति; ‘समादहं चित्तं अस्ससिस्सामी’ति सिक्खति, ‘समादहं चित्तं पस्ससिस्सामी’ति सिक्खति; ‘विमोचयं चित्तं अस्ससिस्सामी’ति सिक्खति, ‘विमोचयं चित्तं पस्ससिस्सामी’ति सिक्खति; चित्ते चित्तानुपस्सी, भिक्खवे, तस्मिं समये भिक्खु विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं । नाहं, भिक्खवे, मुट्ठस्सतिस्स असम्पजानस्स आनापानस्सतिं वदामि । तस्मातिह, भिक्खवे, चित्ते चित्तानुपस्सी तस्मिं समये भिक्खु विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं ।

१४९.३. “भिक्षुहरू हो ! जुन बेला कोही भिक्षु 'चित्तलाई अनुभव गर्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'चित्तलाई अनुभव गर्दै सास फर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'चित्तलाई प्रमोदित गर्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'चित्तलाई प्रमोदित गर्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'चित्तलाई स्थिर गर्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'चित्तलाई स्थिर गर्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'चित्तविमोचन गर्दै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'चित्तविमोचन गर्दै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, भिक्षुहरू हो ! त्यस बेला यस (काया) लोकबाट अविद्या, दौर्मनस्यलाई हटाउनका लागि उद्यमशील, सम्प्रज्ञानी र स्मृतिवान् हुँदै चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर भिक्षु विहार गर्दछ । भिक्षुहरू हो ! विस्मृति र असम्प्रज्ञानलाई म आनापानस्मृति भन्दिन । भिक्षुहरू हो ! त्यसकारण कोही भिक्षु यस (काया) लोकबाट अविद्या र दौर्मनस्यलाई हटाउनका लागि त्यस बेला उद्यमशील, सम्प्रज्ञानी र स्मृतिवान् भएर चित्तमा चित्तानुपश्यी हुँदै विहार गर्दछ ।

धर्मको अवलोकन (दोस्रो अंश)

१४९.४. “यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खु ‘अनिच्चानुपस्सी अस्ससिस्सामी’ति सिक्खति, ‘अनिच्चानुपस्सी पस्ससिस्सामी’ति सिक्खति; ‘विरागानुपस्सी अस्ससिस्सामी’ति सिक्खति, ‘विरागानुपस्सी पस्ससिस्सामी’ति सिक्खति; ‘निरोधानुपस्सी अस्ससिस्सामी’ति सिक्खति, ‘निरोधानुपस्सी पस्ससिस्सामी’ति सिक्खति; ‘पटिनिस्सग्गानुपस्सी अस्ससिस्सामी’ति सिक्खति, ‘पटिनिस्सग्गानुपस्सी पस्ससिस्सामी’ति

सिक्खति; धम्मेसु धम्मानुपस्सी, भिक्खवे, तस्मिं समये भिक्खु विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं । सो यं तं अभिज्झादोमनस्सानं पहानं तं पञ्ञाय दिस्वा साधुकं अज्झुपेक्खिता होति । तस्मातिह, भिक्खवे, धम्मेसु धम्मानुपस्सी तस्मिं समये भिक्खु विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं ।

१४९.४. "भिक्षुहरू हो ! जुन बेला कोही भिक्षु 'अनित्यानुपश्यी हुँदै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'अनित्यानुपश्यी हुँदै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'विरागानुपश्यी हुँदै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'विरागानुपश्यी हुँदै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'निरोधानुपश्यी हुँदै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'निरोधानुपश्यी हुँदै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'त्यागानुपश्यी हुँदै सास लिनेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, 'त्यागानुपश्यी हुँदै सास फेर्नेछु' भन्ने कुरा सिक्छ, भिक्षुहरू हो ! त्यस बेला यस (काया) लोकबाट अविद्या, दौर्मनस्यलाई हटाउनका लागि कोही भिक्षुले उद्यमशील, सम्प्रज्ञानी र स्मृतिवान् हुँदै धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । उसले त्यो अविद्या र दौर्मनस्यको परित्यागलाई प्रज्ञाले देखेर त्यसलाई राम्रोसँग समभावले अवलोकन गर्ने हुन्छ । त्यसकारण कोही भिक्षु यस (काया) लोकबाट अविद्या र दौर्मनस्यलाई हटाउनका लागि त्यस बेला उद्यमशील, सम्प्रज्ञानी र स्मृतिवान् भएर चित्तमा चित्तानुपश्यी हुँदै विहार गर्दछ ।

"एवं भाविता खो, भिक्खवे, आनापानस्सति एवं बहुलीकता चत्तारो सतिपट्ठाने परिपूरेति ।

भिक्षुहरू हो ! निश्चय नै यसरी भाविता गरिएको र यसरी बहुल अभ्यास गरिएको आनापानस्मृतिबाट चार सतिपट्ठान परिपूर्ण हुन्छ ।

सतिसम्बोधि अङ्गको विकास

१५०.१. "कथं भाविता च, भिक्खवे, चत्तारो सतिपट्ठाना कथं बहुलीकता सत्त बोज्झङ्गे परिपूरेन्ति ? यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके

अभिज्झादोमनस्सं, उपट्ठितास्स तस्मिं समये सति होति असम्मुट्ठा। यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खुनो उपट्ठिता सति होति असम्मुट्ठा, सतिसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो आरद्धो होति। सतिसम्बोज्झङ्गं तस्मिं समये भिक्खु भावेति, सतिसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो भावनापारिपूरिं गच्छति।

१५०.१. "भिक्षुहरू हो ! कसरी चार सतिपट्ठान भाविता गर्दा र बहुल अभ्यास गर्दा सम्बोध्यङ्ग परिपूर्ण हुन्छ ? भिक्षुहरू हो ! जुन बेला कोही भिक्षु कायामा कायानुपश्यी भएर यस (काया) लोकबाट अविद्या र दौर्मनस्यलाई हटाउनको लागि उद्यमशील, सम्प्रज्ञानी र स्मृतिवान् हुँदै विहार गर्दछ, त्यस बेला उसको स्मृति उपस्थित र जागरुक रहन्छ। भिक्षुहरू हो ! जुन बेला भिक्षुको स्मृति उपस्थित र जागरुक रहन्छ, त्यस बेला भिक्षुको स्मृतिसम्बोध्यङ्ग उत्पन्न (प्रारम्भ) हुन्छ। त्यस बखत भिक्षुले स्मृतिसम्बोध्यङ्ग भाविता गर्दछ, त्यसै बेला भिक्षुको सप्तबोध्यङ्ग भावना परिपूर्ण हुन्छ।

धम्मविचय सम्बोधिअङ्गको विकास

१५०.२. "सो तथासतो विहरन्तो तं धम्मं पञ्ञाय पविचिनति पविचयति परिवीमंसं आपज्जति। यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खु तथासतो विहरन्तो तं धम्मं पञ्ञाय पविचिनति पविचयति परिवीमंसं आपज्जति, धम्मविचयसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो आरद्धो होति, धम्मविचयसम्बोज्झङ्गं तस्मिं समये भिक्खु भावेति, धम्मविचयसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो भावनापारिपूरिं गच्छति।

१५०.२. "ऊ त्यसरी नै स्मृतिवान् हुँदै रहँदा त्यस धर्मलाई (विपश्यना) प्रज्ञाद्वारा जाँच गर्छ, अनुसन्धान गर्छ र परीक्षण गर्छ। त्यस बेला, हे भिक्षुहरू ! जब कोही भिक्षु यसरी नै स्मृतिवान् रहँदै गर्दा, त्यस धर्मलाई (विपश्यना) प्रज्ञाद्वारा जाँच गर्छ, अनुसन्धान गर्छ र पूर्ण परीक्षणमा आइपुग्छ, त्यस बेला भिक्षुमा धर्मविचय सम्बोध्यङ्ग उत्पन्न हुन्छ। त्यस बेला भिक्षुले धर्मविचय सम्बोध्यङ्गलाई भाविता (वृद्धि) गर्छ र भिक्षुको भावना परिपूर्णतामा पुग्दछ।

वीरिय सम्बोधिअङ्गको विकास

१५०.३. "तस्स तं धम्मं पञ्ञाय पविचिनतो पविचयतो परिवीमंसं आपज्जतो आरद्धं होति वीरियं असल्लीनं। यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खुनो तं धम्मं पञ्ञाय पविचिनतो पविचयतो परिवीमंसं आपज्जतो आरद्धं होति वीरियं असल्लीनं, वीरियसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो आरद्धो होति, वीरियसम्बोज्झङ्गं तस्मिं समये भिक्खु भावेति, वीरियसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो भावनापारिपूरिं गच्छति।

१५०.३. "त्यस धर्मलाई (विपश्यना) प्रज्ञाद्वारा जाँच गर्दै, अनुसन्धान गर्दै र पूर्ण परीक्षणमा आइपुग्दा उसको वीरिय (सामर्थ्य) सक्रिय भएर वृद्धि हुन्छ । भिक्षुहरू हो ! जुन बेला भिक्षुको त्यो धर्म प्रज्ञाद्वारा जाँच गर्दै, अनुसन्धान गर्दै र पूर्ण परीक्षणमा आइपुग्दै गर्दा उसको वीरिय (सामर्थ्य) सक्रिय भएर वृद्धि हुन्छ, त्यस बेला भिक्षुले वीरियसम्बोध्यङ्ग भाविता गर्छ र भिक्षुको वीर्यसम्बोध्यङ्ग भावना त्यस बेला परिपूर्णतामा पुग्दछ ।

पीति सम्बोधिअङ्गको विकास

१५०.४. "आरद्धवीरियस्स उप्पज्जति पीति निरामिसा। यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खुनो आरद्धवीरियस्स उप्पज्जति पीति निरामिसा, पीतिसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो आरद्धो होति, पीतिसम्बोज्झङ्गं तस्मिं समये भिक्खु भावेति, पीतिसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो भावनापारिपूरिं गच्छति।

१५०.४. "उद्यमशीललाई निरामिष प्रीति उत्पन्न हुन्छ । भिक्षुहरू हो ! जुन बेला उद्यमशील भिक्षुको निरामिष प्रीति उत्पन्न हुन्छ, त्यस बेला भिक्षुको प्रीतिसम्बोध्यङ्ग उत्पन्न (प्रारम्भ) हुन्छ । त्यस बेला भिक्षुले प्रीतिसम्बोध्यङ्ग भाविता गर्छ र भिक्षुको प्रीतिसम्बोध्यङ्ग भावना त्यस बेला परिपूर्णतामा पुग्दछ ।

पस्सद्धि सम्बोधिअङ्गको विकास

१५०.५. "पीतिमनस्स कायोपि पस्सम्भति, चित्तम्पि पस्सम्भति । यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खुनो पीतिमनस्स कायोपि पस्सम्भति, चित्तम्पि पस्सम्भति, पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो आरद्धो

होति, पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गं तस्मिं समये भिक्खु भावेति, पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो भावनापारिपूरिं गच्छति ।

१५०.५. "प्रीति मन हुनेको काया पनि शान्त हुन्छ, चित्त पनि शान्त हुन्छ । भिक्षुहरू हो ! जुन बेला प्रीति मन हुनेको काया पनि शान्त हुन्छ र चित्त पनि शान्त हुन्छ, त्यस बेला भिक्षुको प्रशब्धिसम्बोध्यङ्ग उत्पन्न (प्रारम्भ) हुन्छ, त्यसै बेला भिक्षुले प्रशब्धिसम्बोध्यङ्ग भाविता गर्छ र भिक्षुको प्रशब्धिसम्बोध्यङ्ग भावना त्यसै बेला परिपूर्णतामा पुग्दछ ।

समाधि सम्बोधिअङ्गको विकास

१५०.६. "पस्सद्धकायस्स सुखिनो चित्तं समाधियति । यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खुनो पस्सद्धकायस्स सुखिनो चित्तं समाधियति, समाधिसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो आरद्धो होति, समाधिसम्बोज्झङ्गं तस्मिं समये भिक्खु भावेति, समाधिसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो भावनापारिपूरिं गच्छति ।

१५०.६. "प्रशब्धिकाया हुनेको सुखि चित्त समाहित (स्थिर) हुन्छ । भिक्षुहरू हो ! जुन बेला प्रशब्धिकाया भई भिक्षुको चित्त समाहित हुन्छ, त्यस बेला भिक्षुको समाधिसम्बोध्यङ्ग उत्पन्न (प्रारम्भ) हुन्छ, त्यसै बेला भिक्षु समाधि-सम्बोध्यङ्ग भाविता गर्छ र भिक्षुको समाधिसम्बोध्यङ्ग भावना त्यसै बेला परिपूर्णतामा पुग्दछ ।

उपेक्खा सम्बोधिअङ्गको विकास

१५०.७. "सो तथासमाहितं चित्तं साधुकं अज्झुपेक्खिता होति । यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खु तथासमाहितं चित्तं साधुकं अज्झुपेक्खिता होति, उपेक्खासम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो आरद्धो होति, उपेक्खासम्बोज्झङ्गं तस्मिं समये भिक्खु भावेति, उपेक्खासम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो भावनापारिपूरिं गच्छति ।

१५०.७. "ऊ त्यसरी समाहित भएको चित्तलाई समतापूर्वक राम्ररी हेर्ने हुन्छ । भिक्षुहरू हो ! जुन बेला त्यसरी समाहित भएको चित्तलाई समतापूर्वक राम्ररी हेर्ने हुन्छ, त्यसै बखत भिक्षुको उपेक्षासम्बोध्यङ्ग

उत्पन्न (प्रारम्भ) हुन्छ। त्यस बेला भिक्षुले उपेक्षासम्बोध्यङ्ग भाविता गर्छ र भिक्षुको उपेक्षासम्बोध्यङ्ग भावना त्यस बेला परिपूर्णतामा पुग्दछ।

सति सम्बोधिअङ्गको विकास (दोस्रो अंश)

१५१.१. "यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खु वेदनासु...पे... चित्ते... धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं, उपट्ठितास्स तस्मिं समये सति होति असम्मुट्ठा। यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खुनो उपट्ठिता सति होति असम्मुट्ठा, सतिसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो आरद्धो होति, सतिसम्बोज्झङ्गं तस्मिं समये भिक्खु भावेति, सतिसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो भावनापारिपूरिं गच्छति।

१५१.१. "भिक्षुहरू हो ! जुन बेला भिक्षु वेदनामा...पूर्ववत्... वेदनानुपश्यी भएर, चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर र धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर यस ((काया)) लोकबाट अविद्या र दौर्मनस्यलाई हटाउन परिश्रमी, सम्प्रज्ञानी, स्मृतिवान् हुँदै विहार गर्छ, त्यस बेला उसको स्मृति उपस्थित र जागरुक रहन्छ । भिक्षुहरू हो ! जुन बेला भिक्षुको स्मृति उपस्थित र जागरुक रहन्छ, त्यस बेला भिक्षुको स्मृतिसम्बोध्यङ्ग उत्पन्न (प्रारम्भ) हुन्छ। त्यस बेला भिक्षुले स्मृतिसम्बोध्यङ्गलाई भाविता गर्छ र त्यसै बेला भिक्षुको स्मृतसिम्बोध्यङ्ग भावना परिपूर्ण हुन्छ।

धम्मविचय सम्बोधिअङ्गको विकास (दोस्रो अंश)

१५१.२. "सो तथासतो विहरन्तो तं धम्मं पञ्ञाय पविचिनति पविचयति परिवीमंसं आपज्जति। यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खु तथासतो विहरन्तो तं धम्मं पञ्ञाय पविचिनति पविचयति परिवीमंसं आपज्जति, धम्मविचयसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो आरद्धो होति, धम्मविचयसम्बोज्झङ्गं तस्मिं समये भिक्खु भावेति, धम्मविचयसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो भावनापारिपूरिं गच्छति।

१५१.२. "ऊ त्यसरी स्मृतिवान् भएर विहार गर्दै त्यो धर्मलाई प्रज्ञाद्वारा जाँच गर्छ, अनुसन्धान गर्छ र पूर्ण परीक्षणमा आइपुग्छ । भिक्षुहरू हो ! जुन बेला त्यसरी स्मृतिवान् हुँदै त्यो धर्मलाई प्रज्ञाद्वारा जाँच गर्छ, अनुसन्धान गर्छ र पूर्ण परीक्षणमा आइपुग्छ, त्यस बेला भिक्षुको

धर्मविचयसम्बोध्यङ्ग उत्पन्न (प्रारम्भ) हुन्छ, त्यस बेला भिक्षु धर्मविचयसम्बोध्यङ्गलाई भाविता गर्छ र त्यसै बेला भिक्षुको धर्मविचयसम्बोध्यङ्ग भावना परिपूर्णतामा पुग्दछ।

वीरिय सम्बोधिअङ्गको विकास (दोस्रो अंश)

१५१.३. "तस्स तं धम्मं पञ्ञाय पविचिनतो पविचयतो परिवीमंसं आपज्जतो आरद्धं होति वीरियं असल्लीनं। यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खुनो तं धम्मं पञ्ञाय पविचिनतो पविचयतो परिवीमंसं आपज्जतो आरद्धं होति वीरियं असल्लीनं, वीरियसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो आरद्धो होति, वीरियसम्बोज्झङ्गं तस्मिं समये भिक्खु भावेति, वीरियसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो भावनापारिपूरिं गच्छति।

१५१.३. "त्यो धर्मलाई प्रज्ञाद्वारा जाँच गर्दै, अनुसन्धान गर्दै र पूर्ण परीक्षणमा आइपुग्दै गर्दा उसको वीरिय (सामर्थ्य) सक्रिय भएर वृद्धि हुन्छ। भिक्षुहरू हो ! जुन बेला भिक्षुको त्यो धर्म प्रज्ञाद्वारा जाँच गर्दै, अनुसन्धान गर्दै र पूर्ण परीक्षणमा आइपुग्दै गर्दा उसको वीरिय (सामर्थ्य) सक्रिय भएर वृद्धि हुन्छ, त्यस बेला भिक्षुले वीरियसम्बोध्यङ्ग उत्पन्न गर्छ। त्यसै बेला वीर्यसम्बोध्यङ्गलाई भाविता गर्छ र त्यसै बेला भिक्षुको वीरियसम्बोध्यङ्ग भावना परिपूर्णतामा पुग्दछ।

पीति सम्बोधिअङ्गको विकास (दोस्रो अंश)

१५१.४. "आरद्धवीरियस्स उप्पज्जति पीति निरामिसा। यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खुनो आरद्धवीरियस्स उप्पज्जति पीति निरामिसा, पीतिसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो आरद्धो होति, पीतिसम्बोज्झङ्गं तस्मिं समये भिक्खु भावेति, पीतिसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो भावनापारिपूरिं गच्छति।

१५१.४. "उद्यमशीललाई निरामिष प्रीति उत्पन्न हुन्छ। भिक्षुहरू हो ! जुन बेला उद्यमशील भिक्षुको निरामिष प्रीति उत्पन्न हुन्छ, त्यस बेला भिक्षुको प्रीतिसम्बोध्यङ्ग उत्पन्न (प्रारम्भ) हुन्छ, त्यसै बेला भिक्षुले प्रीतिसम्बोध्यङ्गलाई भाविता गर्छ र भिक्षुको प्रीतिसम्बोध्यङ्ग भावना त्यसै बेला परिपूर्णतामा पुग्दछ।

पस्सद्धि सम्बोधिअङ्गको विकास (दोस्रो अंश)

१५१.५. “पीतिमनस्स कायोपि पस्सम्भति, चित्तम्पि पस्सम्भति । यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खुनो पीतिमनस्स कायोपि पस्सम्भति, चित्तम्पि पस्सम्भति, पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो आरद्धो होति, पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गं तस्मिं समये भिक्खु भावेति, पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो भावनापारिपूरिं गच्छति ।

१५१.५. "प्रीति (प्रसन्न) मन हुनेको काया पनि शान्त हुन्छ र चित्त पनि शान्त हुन्छ । भिक्षुहरू हो ! जुन बेला प्रीति मन हुनेको काय र चित्त शान्त हुन्छ, त्यस बेला भिक्षुको प्रशब्धिसम्बोध्यङ्ग उत्पन्न (प्रारम्भ) हुन्छ । त्यस बेला भिक्षु प्रशब्धिसम्बोध्यङ्गलाई भाविता गर्छ र त्यसै बेला भिक्षुको प्रशब्धिसम्बोध्यङ्ग भावना परिपूर्णतामा पुग्दछ ।

समाधि सम्बोधिअङ्गको विकास (दोस्रो अंश)

१५१.६. “पस्सद्धकायस्स सुखिनो चित्तं समाधियति । यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खुनो पस्सद्धकायस्स सुखिनो चित्तं समाधियति, समाधिसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो आरद्धो होति, समाधिसम्बोज्झङ्गं तस्मिं समये भिक्खु भावेति, समाधिसम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो भावनापारिपूरिं गच्छति ।

१५१.६. "शान्त काया हुनेको सुखी चित्त एकाग्र (समाहित) हुन्छ । भिक्षुहरू हो ! जुन बेला शान्त काया भएको भिक्षुको सुखी चित्त समाहित हुन्छ, त्यस बेला भिक्षुको समाधिसम्बोध्यङ्ग उत्पन्न (प्रारम्भ) हुन्छ, त्यस बेला भिक्षुले समाधिसम्बोध्यङ्गलाई भाविता गर्छ र त्यसै बेला भिक्षुको समाधिसम्बोध्यङ्ग भावना परिपूर्णतामा पुग्दछ ।

उपेक्खा सम्बोधिअङ्गको विकास (दोस्रो अंश)

१५१.७. “सो तथासमाहितं चित्तं साधुकं अज्झुपेक्खिता होति । यस्मिं समये, भिक्खवे, भिक्खु तथासमाहितं चित्तं साधुकं अज्झुपेक्खिता होति, उपेक्खासम्बोज्झङ्गो तस्मिं समये भिक्खुनो आरद्धो होति, उपेक्खासम्बोज्झङ्गं तस्मिं समये भिक्खु भावेति, उपेक्खासम्बोज्झङ्गो तस्मिं

समये भिक्खुनो भावनापारिपूरिं गच्छति । एवं भाविता खो, भिक्खवे, चत्तारो सतिपट्ठाना एवं बहुलीकता सत्त सम्बोज्झङ्गे परि--पूरेन्ति ।

१५१.७. "ऊ त्यसरी समाहित भएको चित्तलाई समतापूर्वक (उपेक्षा भावले) राम्ररी हेर्दछ । भिक्षुहरू हो ! जुन बेला त्यसरी समाहित भएको चित्तलाई समतापूर्वक (उपेक्षा भावले) राम्ररी हेर्दछ, त्यस बखत भिक्षुको उपेक्षासम्बोध्यङ्ग उत्पन्न (प्रारम्भ) हुन्छ, त्यस बेला भिक्षु उपेक्खासम्बोध्यङ्गलाई भाविता गर्छ र त्यसै बेला भिक्षुको उपेक्षासम्बोध्यङ्ग भावना परिपूर्ण हुन्छ । भिक्षुहरू हो ! यसरी भाविता र बहुल अभ्यास गरेको चार सतिपट्ठानद्वारा सप्तसम्बोध्यङ्ग परिपूर्ण हुन्छ ।"

विद्या र विमुक्तिको पूर्णता

१५२. “कथं भाविता च, भिक्खवे, सत्त बोज्झङ्गा कथं बहुलीकता विज्जाविमुत्तिं परिपूरेन्ति ? इध, भिक्खवे, भिक्खु सतिसम्बोज्झङ्गं भावेति विवेकनिस्सितं विरागनिस्सितं निरोधनिस्सितं वोस्सग्गपरिणामिं । धम्मविचयसम्बोज्झङ्गं भावेति...पे... वीरियसम्बोज्झङ्गं भावेति... पीतिसम्बोज्झङ्गं भावेति... पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गं भावेति... समाधिसम्बोज्झङ्गं भावेति... उपेक्खासम्बोज्झङ्गं भावेति विवेकनिस्सितं विरागनिस्सितं निरोधनिस्सितं वोस्सग्गपरिणामिं । एवं भाविता खो, भिक्खवे, सत्त बोज्झङ्गा एवं बहुलीकता विज्जाविमुत्तिं परिपूरेन्ती”ति ।

१५२. भिक्षुहरू हो ! कसरी भाविता र बहुल अभ्यास गरिएका सप्तबोध्यङ्गहरूले विद्या (प्रज्ञा) र विमुक्तिलाई परिपूर्ण गर्दछन् ? भिक्षुहरू हो ! यहाँ कोही भिक्षु स्मृतिसम्बोध्यङ्ग भाविता गर्छ जुन विवेक (एकान्त), विराग (आसक्तिबाट मुक्ति), निरोध- (तृष्णाको अन्त्य) मा आधारित हुन्छ र परित्याग परिणामी (प्रतिफल दिने) हुन्छ । धर्मविचयसम्बोध्यङ्ग भाविता गर्छ ...पूर्ववत्... त्यसै गरेर वीर्यसम्बोध्यङ्ग, प्रीतिसम्बोध्यङ्ग, प्रशब्धिसम्बोध्यङ्ग, समाधिसम्बोध्यङ्ग जुन विवेक (एकान्त), विराग (आसक्तिबाट मुक्ति), निरोध- (तृष्णाको अन्त्य) मा आधारित हुन्छ र परित्याग परिणामी (प्रतिफल दिने) हुन्छ । भिक्षुहरू हो ! यसरी भाविता र बारम्बार अभ्यास गरिएका सात बोध्यङ्गहरूले विद्या (प्रज्ञा) र विमुक्तिलाई परिपूर्ण गर्दछन् ।

भगवान्को अभिनन्दन

इदमवोच भगवा । अत्तमना ते भिक्खू भगवतो भासितं अभिनन्दुन्ति ।

भगवान्ले यस प्रकार भन्नुभयो । सन्तुष्ट भएका ती भिक्षुहरूले भगवान्को वचनलाई अभिनन्दन गरे ।

आनापानस्सतिसुत्तं निट्ठितं अट्ठमं ।

आनापानसति सुत्त आठौँ समाप्त ।

परिशिष्ट ३

तिरतन वन्दना पालि

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

(तीनपटक)

उहाँ भगवान् अर्हत् सम्यक् सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

बुद्ध-वन्दना पालि

इतिपि सो भगवा अरहं, सम्मासम्बुद्धो, विज्जाचरणसम्पन्नो, सुगतो, लोकविदू, अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथि, सत्था देवमनुस्सानं, बुद्धो, भगवा'ति ।

उहाँ भगवान् अर्हत्, सम्यक् सम्बुद्ध, विद्या र आचरणले सम्पन्न, निर्वाण मार्गमा जानु भएका, लोकका ज्ञाता, विनयी प्राणीहरूको निम्ति अनुत्तर सारथी, देव तथा मनुष्यहरूका शास्ता, बुद्ध भाग्यवान् हुनुहुन्छ ।

नमो तस्स सम्मासम्बुद्धस्स ।

उहाँ सम्यक् सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

ये च बुद्धा अतीता च, ये च बुद्धा अनागता ।

पच्चुप्पन्ना च ये बुद्धा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥

पहिले हुनुभएका बुद्धहरू, पछि हुने बुद्धहरू र अहिले हुनुभएका जो बुद्धहरू हुनुहुन्छ, उहाँहरू सबैलाई म सदा वन्दना गर्दछु ।

नत्थि मे सरणं अञ्ञं, बुद्धो मे सरणं वरं ।

एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जय-मङ्गलं ॥

बुद्ध बाहेक मेरो अरू कुनै शरण छैन, यही मेरो उत्तम शरण हो । यस सत्य वचनको प्रभावले मेरो जय-मङ्गल होस् ।

उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, पादपंसु वरुत्तमं ।

बुद्धे यो खलितो दोसो, बुद्धो खमतु तं ममं ।

बुद्धं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ॥

उहाँ भगवान् बुद्धको चरणको धुलोलाई पनि श्रेष्ठोत्तम सम्झी म उत्तम अङ्ग शिर झुकाएर वन्दना गर्दछु। यदि मैले बुद्धप्रति अपराध गरेको रहेछ भने बुद्धले मलाई क्षमा गरून्। आजीवन म बुद्धको शरणमा जान्छु।

धम्म-वन्दना पालि

स्वाक्खातो भगवता धम्मो, सन्दिट्ठिको, अकालिको, एहिपस्सिको, ओपनेय्यिको, पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्ञूही'ति।

उहाँ भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएका धर्म राम्रोसँग बताउनु भएको, स्वयं आफैले देख्न सकिने, समय नबित्दै फल प्राप्त हुने, यहाँ आऊ र हेर भन्न लायक, निर्वाणसम्म पुऱ्याइदिने, विद्वत्जनले स्वयं जान्न योग्य भएको धर्म हो।

नमो तस्स निय्यानिकस्स धम्मस्स।

निर्वाणसम्म पुऱ्याइदिने धर्मलाई नमस्कार।

ये च धम्मा अतीता च, ये च धम्मा अनागता।

पच्चुप्पन्ना च ये धम्मा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥

पहिले भएका धर्महरूलाई, पछि हुने धर्महरूलाई र अहिले भएका धर्महरूलाई पनि म सदा वन्दना गर्दछु।

नत्थि मे सरणं अञ्ञं, धम्मो मे सरणं वरं।

एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जय-मङ्गलं ॥

धर्मबाहेक मेरो अरू शरण छैन। धर्म नै मेरो उत्तम शरण हो। यस सत्यवचनको प्रभावले मेरो जय-मङ्गल होस्।

उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, धम्मञ्च दुविधं वरं।

धम्मे यो खलितो दोसो, धम्मो खमतु तं ममं।

धम्मं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ॥

दुई (लौकिक र लोकुत्तर) प्रकारले उत्तम भएको धर्मलाई म उत्तम अङ्ग शिर झुकाएर वन्दना गर्दछु । यदि मैले धर्मप्रति अपराध गरेको रहेछ भने धर्मले मलाई क्षमा गरोस् । आजीवन म धर्मको शरणमा जान्छु ।

सङ्घ-वन्दना पालि

सुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसङ्घो, उजुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसङ्घो, आयप्पटिपन्नो भगवतो सावकसङ्घो, सामीचिप्पटिपन्नो भगवतो सावकसङ्घो, यदिदं चत्तारि पुरिसयुगानि अट्ठ पुरिसपुग्गला, एस भगवतो सावकसङ्घो, आहुनेय्यो, पाहुनेय्यो, दक्खिणेय्यो अञ्जलिकरणीयो, अनुत्तरं पुञ्ञक्खेत्तं लोकस्सा'ति ।

भगवान् बुद्धको श्रावक सङ्घ राम्ररी आचरण गर्नुभएका, सीधा आचरण गर्नुभएका, निर्वाणको निमित्त आचरण गर्नुभएका, आदर गौरव राख्न योग्य हुनेगरी आचरण गर्नुभएका श्रावकहरूको सङ्घ हो । यी जुन चार जोडा आर्य पुरुषहरू अर्थात् आठ पुद्गल-पुरुषहरू छन्, त्यो नै भगवान् बुद्धको श्रावकसङ्घ हो । उहाँहरू आह्वान गर्न योग्य, पाहुनाको रूपमा सत्कार गर्न योग्य, दान दिन योग्य, हातजोडी नमस्कार गर्न योग्य हुनुहुन्छ र लोकजनहरूको निम्ति सर्वश्रेष्ठ पुण्यक्षेत्र हुनुहुन्छ ।

नमो तस्स अट्ठारियपुग्गलमहासङ्घस्स ।

ती आठ आर्य-पुद्गलहरू भएको महासङ्घलाई नमस्कार ।

ये च सङ्घा अतीता च, ये च सङ्घा अनागता ।

पच्चुप्पन्ना च ये सङ्घा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥

पहिले भइसकेका सङ्घहरूलाई, पछि हुने सङ्घहरूलाई र अहिले भएका सङ्घहरूलाई पनि म उत्तम अङ्ग शिर झुकाएर सदा वन्दना गर्दछु ।

नत्थि मे सरणं अञ्ञं, सङ्घो मे सरणं वरं ।

एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जय-मङ्गलं ॥

सङ्घबाहेक मेरो अरू शरण छैन । सङ्घ नै मेरो उत्तम शरण हो । यस सत्यवचनको प्रभावले मेरो जय-मङ्गल होस् ।

उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, सङ्घञ्च तिविधुत्तमं।

सङ्घे यो खलितो दोसो, सङ्घो खमतु तं ममं।

सङ्घं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि।

तीन (आर्य शील, आर्य समाधि र आर्य प्रज्ञा) प्रकारले श्रेष्ठ एवं उत्तम सङ्घलाई म उत्तम अङ्ग शिर झुकाएर वन्दना गर्दछु। यस सङ्घप्रति मैले अपराध गरेको रहेछ भने सङ्घले मलाई क्षमा गरोस्। आजीवन म सङ्घको शरणमा जान्छु।

विविध पूजा पालि

चेतिय-वन्दना

वन्दामि चेतियं सब्बं, सब्बठानेसु पतिट्ठितं।

सारीरिकधातुमहाबोधिं, बुद्धरूपं सकलं सदा ॥१॥

चैत्य वन्दना

सबै ठाउँमा प्रतिष्ठित भएका चैत्यलाई, भगवान् बुद्धका शारीरिक धातुलाई, महाबोधि वृक्षलाई र बुद्ध रूपलाई पनि म सधैं वन्दना गर्दछु ॥१॥

खमा-याचना

कायेन वाचा चित्तेन, पमादेन मया कतं।

अच्चयं खम मे भन्ते, भूरिपञ्ञो तथागत ॥२॥

क्षमा-याचना

भो भगवान्! प्रमादवश मेरो काय-वाक्-चित्तबाट केही भूल हुन गएछ भने, गम्भीरातिगम्भीर प्रज्ञावान् तथागतले मलाई क्षमा गर्नुहोस् ॥२॥

पत्थना

इमाय बुद्धपूजाय, कताय सुद्धचेतसा ।

चिरं तिट्ठतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखी सदा ॥३ ॥

प्रार्थना

शुद्ध चित्तले गरेको यस बुद्ध-पूजाबाट प्राप्त भएको पुण्यको प्रभावले तथागतको धर्म चिरस्थायी होस्, सबै लोकजन सुखी होऊन् ॥३ ॥

इमाय बुद्धपूजाय, यं पुञ्ञं पसुतं मया ।

सब्बं तं अनुमोदित्वा, सब्बेपि तुट्ठमानसा ॥४ ॥

यस बुद्ध-पूजाबाट मैले जति पुण्य प्राप्त गरें, ती सबै पुण्य अनुमोदन गरी सबैको मन सन्तुष्ट रहोस् ॥४ ॥

पूरेत्वा दानसीलादि, सब्बापि दसपारमी ।

पत्वा यथिच्छितं बोधिं, फुस्सन्तु अमतं पदं ॥५ ॥

दान-शीलादि दश पारमी सबै पूरा गरी इच्छानुसारको बोधि प्राप्त गरी निर्वाण सुख अनुभव गरून् ॥५ ॥

पतिपत्ति-पूजा

इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि ।

इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया धम्मं पूजेमि ।

इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया सङ्घं पूजेमि ॥६ ॥

पटिपत्ति पूजा

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा म बुद्धलाई पूजा गर्दछु ।

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा म धर्मलाई पूजा गर्दछु ।

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा म सङ्घलाई पूजा गर्दछु ॥६ ॥

अद्धा इमाय पटिपत्तिया जाति-जरा-ब्याधिमरणम्हा परिमुच्चिस्सामि ॥७ ॥

यस धर्माचरणद्वारा अवश्य पनि म जाति, जरा, व्याधि, मरणबाट मुक्त हुनेछु ॥७ ॥

कामना

इमिना पुञ्ञकम्मेन, मा मे बालसमागमो ।

सतं समागमो होतु, याव निब्बानपत्तिया ॥८ ॥

कामना

यस पुण्यको प्रभावले मूर्खको सङ्गत गर्न नपरोस् । निर्वाण प्राप्त नभएसम्म सत्पुरुषको सङ्गत मिलोस् ॥८ ॥

इदं मे पुञ्ञं आसवक्खयावहं होतु ।

इदं मे पुञ्ञं निब्बानस्स पच्चयो होतु ।

इदं मे पुञ्ञं सब्बे सत्ता सुखिता भवन्तु ॥९ ॥

मेरो यस पुण्यले आश्रव-क्षय होस् ।

मेरो यस पुण्यले निर्वाण प्राप्त होस् ।

मेरो यस पुण्यले सबै सत्त्व प्राणीहरू सुखी होऊन् ॥९ ॥

साधु ! साधु ! साधु !

पुञ्ञानुमोदन पालि

इदं नो ञातीनं होतु, सुखिता होन्तु ञातयो ॥१ ॥

(तीन पटक)।

यो हामीले गरेको पुण्य हाम्रा ज्ञाति- (बन्धुबान्धव, आफन्त) हरूलाई प्राप्त होस्। यस पुण्यको प्रभावले तिनीहरू सुखी रहून् ॥१ ॥

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्ञसम्पदं।

सब्बे देवा अनुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति सिद्धिया ॥२ ॥

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य-सम्पत्तिलाई सबै देवताहरूले सम्पूर्ण सिद्धि प्राप्तिको लागि अनुमोदन गरून् ॥२ ॥

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्ञसम्पदं।

सब्बे सत्ता अनुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति सिद्धिया ॥३ ॥

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य-सम्पत्तिलाई सबै सत्त्वहरूले सम्पूर्ण सिद्धि प्राप्तिको लागि अनुमोदन गरून् ॥३ ॥

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्ञसम्पदं।

सब्बे भूता अनुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति सिद्धिया ॥४ ॥

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य-सम्पत्तिलाई सबै प्राणीहरूले सम्पूर्ण सिद्धि प्राप्तिको लागि अनुमोदन गरून् ॥४ ॥

साधु! साधु! साधु!

मेत्ता भावना पालि

अहं अवेरो होमि, अब्यापज्जो होमि, अनीघो होमि, सुखी अत्तानं परिहरामि ॥१ ॥

म शत्रु भय नभएको हुनसकूँ, मानसिक दुःख नभएको हुनसकूँ, म शारीरिक दुःख नभएको हुनसकूँ, म आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकूँ ॥१ ॥

मम मातापिता आचरिया च ञातिमित्ता च सब्रह्मचारिनो च अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ॥२ ॥

मेरा आमा बुबा, गुरु आचार्य, ज्ञातिबन्धु, साथी भाइहरू, उनीहरू सबै शत्रुभय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन्, आ-आफ्ना जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकून् ॥२ ॥

इमस्मिं आरामे सब्बे योगिनो अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ॥३ ॥

यस क्षेत्रभित्रका सबै योगीहरू (ध्यान अभ्यासरत व्यक्तिहरू) शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन्, आआफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकून् ॥३ ॥

इमस्मिं आरामे सब्बे भिक्खू सामणेरा च उपासकउपासिकायो च अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ॥४ ॥

यस क्षेत्रभित्रका सबै भिक्षु, श्रामणेर, उपासक र उपासिकाहरू शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन्, आआफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकून् ॥४ ॥

अम्हाकं चतुपच्चयदायका अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ॥५ ॥

चतुप्रत्यय (चीवर, भोजन, औषधी र बास) दाताहरू, शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन्, आआफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकून् ॥५ ॥

अम्हाकं आरक्खदेवता इमस्मिं विहारे इमस्मिं आवासे इमस्मिं आरामे आरक्खदेवता अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ॥६ ॥

हाम्रा आरक्षक देवताहरू, यस विहारका, यस ठाउँका र यस क्षेत्रका आरक्षक देवताहरू, शत्रुभय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन्, आआफ्ना जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकून् ॥६ ॥

सब्बे सत्ता, सब्बे पाणा, सब्बे भूता, सब्बे पुग्गला, सब्बे अत्तभावपरियापन्ना, सब्बा इत्थियो, सब्बे पुरिसा, सब्बे अरिया, सब्बे अनरिया, सब्बे देवा, सब्बे मनुस्सा, सब्बे विनिपातिका अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु । दुक्खा मुच्चन्तु, यथा लद्धसम्पत्तितो मा विगच्छन्तु; कम्मस्सका ॥७ ॥

सबै सत्त्वहरू, सबै प्राणीहरू जो स्वास फेर्छन्, सबै अदृश्य प्राणीहरू, सबै पुद्‌गलहरू (व्यक्तिहरू), सबै आत्मभावसहित (शरीरसहित) का सबै नारीहरू, सबै पुरुषहरू, सबै आर्यहरू, सबै अनार्यहरू, सबै देवताहरू, सबै मनुष्यहरू, चार अपायमा परेका सबै प्राणीहरू, शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक र शारीरिक दुःख नभएका होऊन् । आआफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकून् । दुःखबाट मुक्त भएका होऊन्, आआफूलाई प्राप्त भएका सम्पत्तिहरू नाश नहोस्, नहराओस्, नचोरियोस् । आफूले गरिआएका राम्रा र नराम्रा कामहरू नै कर्मका रूपमा आफ्ना निजी सम्पत्ति होऊन् ॥७ ॥

पुरत्थिमाय दिसाय, पच्छिमाय दिसाय, उत्तराय दिसाय, दक्खिणाय दिसाय, पुरत्थिमाय अनुदिसाय, पच्छिमाय अनुदिसाय, उत्तराय अनुदिसाय, दक्खिणाय अनुदिसाय, हेट्ठिमाय दिसाय, उपरिमाय दिसाय, सब्बे सत्ता, सब्बे पाणा, सब्बे भूता, सब्बे पुग्गला, सब्बे अत्तभाव-परियापन्ना, सब्बा इत्थियो, सब्बे पुरिसा, सब्बे अरिया, सब्बे अनरिया, सब्बे देवा, सब्बे मनुस्सा, सब्बे विनिपातिका अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु। दुक्खा मुच्चन्तु, यथा लद्धसम्पत्तितो मा विगच्छन्तु; कम्मस्सका ॥८ ॥

पूर्व दिशाका, पच्छिम दिशाका, उत्तर दिशाका, दक्षिण दिशाका, दक्षिण-पूर्व अन्तर्दिशाका, उत्तर-पच्छिम अन्तर्दिशाका, उत्तर-पूर्व अन्तर्दिशाका, दक्षिण-पश्चिम अन्तर्दिशाका, तल्लो दिशाका, माथिल्लो दिशाका सबै सत्त्वहरू, सबै प्राणीहरू जो स्वास फेर्छन्, सबै अदृश्य प्राणीहरू, सबै पुद्गलहरू (व्यक्तिहरू), सबै आत्मभावमा समावेश भएकाहरू, सबै नारीहरू, सबै पुरुषहरू, सबै आर्यहरू, सबै अनार्यहरू, सबै देवताहरू, सबै मनुष्यहरू, चार अपायमा परेका सबै प्राणीहरू, शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन्। आआफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकून्। दुःखबाट मुक्त भएका होऊन्, आआफूलाई प्राप्त भएका सम्पत्तिहरू नाश नहोस्, नहराओस्, नचोरियोस् । आफूले गरिआएका राम्रा र नराम्रा कामहरू नै कर्मका रूपमा आफ्ना निजी सम्पत्ति होऊन् ॥८ ॥

उद्धं याव भवग्गा च, अधो याव अवीचितो।

समन्ता चक्कवालेसु, ये सत्ता पथवि चरा।

अब्यापज्जा निवेरा च, निद्दुक्खा चानुपद्दवा ॥९ ॥

माथिल्लो भवाग्रबाट तल्लो अवीचिसम्मका, सबै चक्रवालहरूका चारैतर्फबाट पृथ्वीमा विचरण गर्दै हिँड्ने जो सत्त्वहरू छन् ती सबै

शारीरिक, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शत्रु नभएका होऊन्, दुःख र उपद्रव नभएका होऊन् ॥९ ॥

उद्धं याव भवग्गा च, अधो याव अवीचितो ।

समन्ता चक्कवालेसु, ये सत्ता उदके चरा ।

अब्यापज्जा निवेरा च, निद्दुक्खा चानुपद्दवा ॥१० ॥

माथिल्लो भवाग्रबाट तल्लो अवीचिसम्मका, सबै चक्रवालहरूका पानीमा विचरण गर्दै हिँड्ने जो सत्त्वहरू छन्, ती सबै शारीरिक, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शत्रु नभएका होऊन्, दुःख र उपद्रव नभएका होऊन् ॥१० ॥

उद्धं याव भवग्गा च, अधो याव अवीचितो ।

समन्ता चक्कवालेसु, ये सत्ता आकासे चरा ।

अब्यापज्जा निवेरा च, निद्दुक्खा चानुपद्दवा ॥११ ॥

माथिल्लो भवाग्रबाट तल्लो अवीचिसम्मका, सबै चक्रवालहरूका चारैतर्फबाट आकाशमा विचरण गर्दै हिँड्ने जो सत्त्वहरू छन्, ती सबै शारीरिक, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शत्रु नभएका होऊन्, दुःख र उपद्रव नभएका होऊन् ॥११ ॥

साधु ! साधु ! साधु !

बुद्धको प्रथम वचन

अनेक जाति संसारं, सन्धाविस्सं अनिब्बिसं।

गहकारं गवेसन्तो, दुक्खा जाति पुनप्पुनं॥

यो संसारमा अनेकौँ जन्मसम्म (यो कायारूपी) घर निर्माणकर्ताको खोजी गर्दै (म) दौडिरहेँ, (तर मेरो) बारम्बारको अनेकौँ जन्म दुःखमय भएर बित्यो।

गहकारक दिट्ठोसि, पुन गेहं न काहसि।

सब्बा ते फासुका भग्गा, गहकूटं विसङ्खतं।

विसङ्खारगतं चित्तं, तण्हानं खयमज्झगा॥

हे घर निर्माणकर्ता ! (तँलाई मैले) देखिसकेँ। (तैँले) फेरि (अर्को) घर बनाउन सक्ने छैनस्। तेरा सबै काठ-पात भाँचिइसके। (तेरो) घरको धुरी भत्किसक्यो (ढलिसक्यो)। (मेरो) चित्त संस्काररहित भयो। (मेरा) तृष्णाहरू सबै नाश भएर गए।

- धम्मपद, गाथा नं. १५३ - १५४

तथागतको अन्तिम वचन

अथ खो भगवा भिक्खू आमन्तेसि —''हन्द दानि, भिक्खवे, आमन्तयामि वो, वयधम्मा सङ्खारा अप्पमादेन सम्पादेथा''ति। अयं तथागतस्स पच्छिमा वाचा।

त्यसपछि भगवान्ले भिक्षुहरूलाई आमन्त्रण गर्नुभयो – भिक्षुहरू हो ! "अब म बताउँदछु, "सबै संस्कार धर्महरू नाशवान् छन् अप्रमादी भएर (आफ्नो जीवनको लक्षलाई) सम्पादन गर।" यो तथागतको अन्तिम वचन हो।

- महापरिनिब्बान सुत्त - २१८

सन्दर्भ ग्रन्थ

अग्गञाणी 'धम्माचरिय', अनागारिका, लेखक । *पालि शिक्षा र संक्षिप्त व्याकरण*, दिलरत्न शाक्य, विद्या शाक्य, काठमाडौँ, वि. सं. २०६७

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र । *रजत महोत्सव स्मारिका*, बुद्ध नगर, शङ्खमूल, काठमाडौँ, वि. सं. २०६७

आचारो स्थविर, भिक्षु, सम्पादक । *बुद्धपूजा परित्राण पाठ*, राजकीय थाई विहार, लुम्बिनी, प्रथम संस्करण, वि. स. २०७६

ज्ञानपूर्णिक महास्थविर, भिक्षु, सम्पादक तथा अनुवादक । *परित्राणसुत्त*, श्रीमती इन्द्र कुमारी मानन्धर, काठमाडौँ, वि. स. २०७२

धारव्वा, अमिता, सम्पादक । *बुद्धपूजा, मैत्री भावना र स्मरणिका कविता*, अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, बुद्धनगर, काठमाडौँ, वि. स. २०७६

बोधिज्ञान, भिक्षु, सम्पादक तथा सङ्कलक । *सतिपट्टान विपस्सना भावना निर्देशन* (नेपालभाषा, नेपाली र अंग्रेजी भाषा), रामप्यारी श्रेष्ठ परिवार, काठमाडौँ, वि. सं. २०७०

मानन्धर, मदन रत्न, सम्पादक तथा अनुवादक । *परित्राण*, भाजुरत्न-अष्टमाया स्मृति प्रकाशन, काठमाडौँ, वि. सं. २०७६

सुदर्शन, भिक्षु (सं), भिक्षु सरणङ्कर (नेपाली अनुवाद) । *महापरित्राण*, Kualalumpur, Dhamma Aid Asia, A.D. 2011

Bhikkhu Bodhi. *Mindfulness of Breathing*. https://suttacentral.net/

Bhikkhu Ñáóamoli. *Mindfulness of Breathing* (*Ánápánasati*). Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.

Bhikkhu Sujao. *Mindfulness of Breathing*. https://suttacentral.net/

Buddhadasa, Bhikkhu. *Mindfulness with Breathing: A Manual for Serious Beginners*. Wisdom Publications, 1988.

अनुवादकको संक्षिप्त परिचय



नाम : ठाकुर कृष्ण उप्रेती

बुबा : रामचन्द्र उप्रेती

आमा : छायादेवी उप्रेती

ठेगाना : गणेश मार्ग, शङ्खमूल
नयाँ वानेश्वर, काठमाडौँ-३१

जन्म स्थान : म्यारवा, ताप्लेजुङ, नेपाल।

जन्म मिति : २०११/१०/०२ (15-01-1955)

वैवाहिक स्थिति : विवाहित (पत्नी : भवानी उप्रेती)

शैक्षिक योग्यता : डिप्लोमा इन योगिक स्टडिज् (विहार योग भारती, भारत)
बि. ए. (अर्थशास्त्र र अंग्रेजी साहित्य, त्रिभुवन वि. वि.)
एम. ए. (थेरवाद बुद्धिज्म, लुम्बिनी बौद्ध वि. वि.)
एम. ए. (पालि बुद्धिस्ट स्टडिज्, लुम्बिनी बौद्ध वि. वि.)

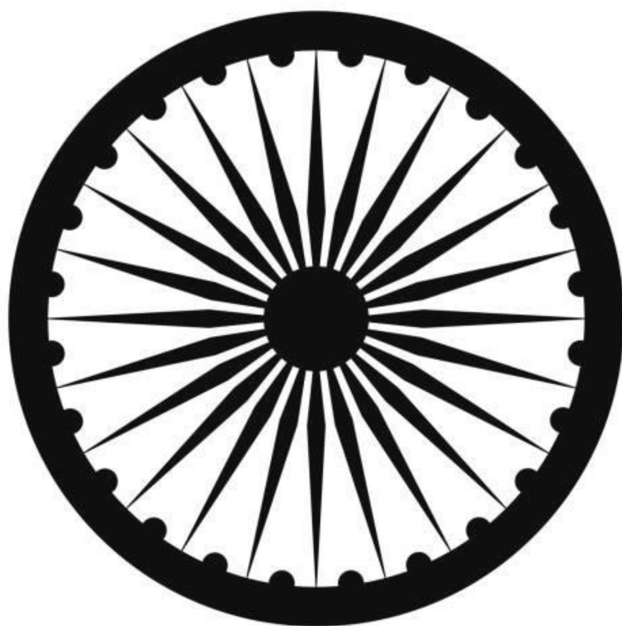
कार्य अनुभव : शिक्षक - माध्यमिक तहसम्म (२०३० - २०३८)
प्रशिक्षक-- नेपाली भाषा र संस्कृति (२०३९ - २०४५)
प्रशिक्षण र प्रशासन कार्यमा संलग्न (२०४६ - २०५५)
योग प्रशिक्षण, लेखन एवं अनुवाद (२०५६ - २०७५)

आबद्ध सस्था : मुख्य प्रशिक्षक, डिभाइन योग इन्स्टिच्युट्, काठमाडौँ।

ध्यानभावना : सन् १९८२ मा बुढानीलकण्ठ स्कुल, काठमाडौँमा श्रद्धेय गुरु सत्यनारायण गोयन्काज्यूद्वारा सञ्चालित विपश्यना ध्यान शिविरमा पहिलो पटक सहभागी भएको।

प्रकाशित कृति : १. एक दर्जनभन्दा बढी योग शास्त्रीय ग्रन्थहरूको अनुवाद, सम्पादन र प्रकाशन। सबै ग्रन्थहरू अम्याजन डटकमबाट प्रकाशित।
२. व्यावहारिक विपश्यना ध्यान भाग १ र २ (अनुवाद)
३. अभिधम्मत्थसङ्गहो – शब्दानुवाद, भावानुवाद तथा व्याख्यासहित, अनुवाद र सम्पादन।

सम्पर्क इमेल : divineyoga@gmail.com





धम्मदानं सब्बदानं जिनाति ।

धर्मदानले सबै दानलाई जित्छ ।

